

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРАВОБЕРЕЖНЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом

от « 31 » августа 2023 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом № 57 от 31.08 2023 г.

Директор ГБУ ДО «ПДДТ»

Невского района Санкт-Петербурга

С.В. Гусев



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юные туристы»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчик:
**Сидорова Светлана
Владимировна**
(методист)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа "Юные туристы" имеет туристско-краеведческую направленность и рассчитана на 3 года обучения.

Данная программа разработана на базе типовых Программ, подготовленных Центром детско-юношеского туризма Минобразования России, утверждённых Исполкомом международного туристско-спортивного союза и рекомендованных для использования в системе дополнительного образования:

- "Юные судьи туристских соревнований"- (автор Константинов Ю.С., судья всесоюзной категории по туризму, кандидат педагогических наук, Заслуженный учитель Российской Федерации)
- "Юные туристы-краеведы" – (автор Смирнов Д.В., судья республиканской категории по туризму, кандидат педагогических наук).

Актуальность.

Правильно организованное и хорошо проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, мужество и инициативу. Природа всегда давала человеку психическое и физическое здоровье. Совершая туристские путешествия, юные туристы должны быть всесторонне подготовлены: быть физически развиты, психологически подготовлены для действий в условиях похода, владеть основами техники туризма, иметь топографические знания, уметь ориентироваться на местности, освоить туристские навыки по организации бивака, быть готовыми к ночлегу и приготовлению пищи в полевых условиях и т. п.

Адресат программы

Заниматься по программе могут все желающие, начиная с 7 лет и до 18 лет. Обязательным условием для учащихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям активными формами туризма.

Объём и срок реализации программы

Уровень освоения программы с шестичасовой и восьмичасовой нагрузкой в неделю на три года обучения (216, 288 часов в год соответственно; **648 и 864** часов за курс соответственно) – **БАЗОВЫЙ** и подразумевает следующие требования к результативности освоения программы:

- освоение планируемых результатов
- презентация результатов на уровне района, города
- участие в районных и городских мероприятиях
- наличие призёров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.

Уровень освоения программы с двенадцатичасовой нагрузкой в неделю (432 часа в год; **1296** часов за курс) – **УГЛУБЛЁННЫЙ** и подразумевает следующие требования к результативности освоения программы:

- освоение планируемых результатов
- презентация результатов на уровне города
- участие в городских и всероссийских мероприятиях
- наличие призёров и победителей в городских конкурсных мероприятиях
- наличие выпускников, продолживших обучение по профилю.

Программа построена с ориентацией на формирование ключевых компетентностей:

- Социально-личностные

- Коммуникативные
- Организаторские

Цель программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом.

Задачи

Обучающие:

- обучение технике спортивного туризма, приемам техники безопасности при преодолении локальных естественных препятствий в походе и на соревнованиях, автономной самостоятельной организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению
- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов, спусков и переправ (приёмы самостраховки и страховки при преодолении естественных локальных препятствий)- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1,2,3 класса на соревнованиях по спортивному туризму.

- Учащиеся будут самостоятельно составлять меню ,список и раскладку продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой на соревновательной скорости, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать и ремонтировать снаряжение.
- Учащиеся будут выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %.

Метапредметные

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

Личностные

- Учащиеся усвоят значение физической подготовки
- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.
- Учащиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная, очно-заочная (дистанционная).

Особенности реализации программы

Возможна реализация дополнительной общеразвивающей программы или её частей (модулей) с применением электронного обучения и дистанционных технологий руководствуясь Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп: группы могут быть как разновозрастные, так и разновозрастные. Допускается доукомплектация групп после собеседования определяющего степень подготовки.

Количество обучающихся в группе:

Нормы наполняемости групп 1 года обучения - не менее 15 человек, 2-года обучения - не менее 12 человек, 3 и последующих лет – не менее 10 человек.

Формы организации занятий:

Программой могут предусматриваться как **аудиторные**, так и **внеаудиторные**, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку.

Формы проведения занятий:

- традиционные (аудиторные) занятия, включающие объяснительно-иллюстративный материал;
- практические занятия, включающие закрепление материала в игровых формах.
- занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (Приложение 5).

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие - поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п. (в течении года и в период летней оздоровительной кампании).

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

Основная форма работы с обучающимися – групповая:

- *фронтальная* работа педагога со всеми обучающимися одновременно: беседа при введении в большую теоретическую тему, рассчитанную на несколько занятий,
- *коллективная* работа:
 - игровые занятия с делением обучающихся на команды в рамках практического занятия с изучением новой темы;
 - диалого-дискуссионное обсуждение;
- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *индивидуальная*: организуется для работы с одаренными детьми или отстающими от программы детьми по причине болезни для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся, следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Форма организации деятельности - групповая, малыми группами (звеньями), индивидуальная

Формы и методы	Индивидуально	В работе с малой	В работе со всей группой
Традиционное занятие (теория, практика)	+	+	+
Беседа	+	+	+
Лекция	-	+	+
Семинар	-	+	+
Консультация	+	+	-
Инструктаж	+	+	+
Чтение вслух	-	+	+
Коллективное пение		+	+

Дидактическая игра	+	+	+
Физические упражнения	+	+	+
Спортивные игры	-	+	+
Деятельность по самообслуживанию	+	+	+
Трудовая и общественная деятельность (общественно-полезная работа)	+	+	+
Прогулка	-	+	+
Экскурсия	-	+	+
Соревнования	+	+	+
Учебно-тренировочные сборы	-	+	+
Туристский поход	-	-	+
Экспедиция	-	-	+
Обсуждение итогов	+	+	+

Материально-техническое оснащение программы:

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий.
- специально оборудованный спортзал (с использованием спортивных снарядов и спец.тур. снаряжения для туристских полос препятствий; техники пешеходного туризма с элементами горного туризма)
- полигон для практических занятий на местности (использование парковых зон района и города и полигонов п. Токсово; Лемболов; Орехово; Лосево и т.д.)
- туристское снаряжение.

Список специального туристского общественного снаряжения на группу:

- топор большой с чехлом - 2 шт.
- топор туристский - 1 шт.
- палатка 2-3 местная - 4 шт.
- ведра-вставки - 3 шт.
- пила двуручная с чехлом - 2 шт.
- ремонтный набор - 1 комплект
- медицинская аптечка - 1 комплект
- тросик с крючьями и костровые рукавицы - 1 комплект
- тент - 1 шт.
- полиэтиленовая пленка для палаток - 4 шт.
- веревки Ø10 мм - 3 шт. по 30 м

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения (216 учебных часов)

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю **6 часов**

№ №	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	6	2	4	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.

2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	42	8	34	Наблюдение, зачёты.
3	Основы топографии	18	4	14	Наблюдение, зачёты, соревнования.
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	44	7	37	Наблюдение, зачёты, соревнования.
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	19	5	14	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
6	Основы краеведения	24	4	20	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	37	5	32	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	26	2	24	Зачёты. Соревнования.
	ИТОГО:	216	37	179	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 года обучения (216 учебных часов)

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю **6 часов**

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	6	2	4	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	8	22	Наблюдение, зачёты.
3	Основы топографии	17	2	15	Наблюдение, зачёты, соревнования.
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	43	4	39	Наблюдение, зачёты, соревнования.
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	15	4	11	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

6	Основы краеведения	18	4	14	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	59	6	53	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	28	1	27	Зачёты. Соревнования.
	ИТОГО:	216	31	185	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 года обучения (216 учебных часов)

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю **6 часов**

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	5	2	3	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	6	24	Наблюдение, зачёты.
3	Основы топографии	8	2	6	Наблюдение, зачёты, соревнования.
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	45	4	41	Наблюдение, зачёты, соревнования.
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	12	0	12	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
6	Основы краеведения	15	2	13	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	73	7	66	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	28	1	27	Зачёты. Соревнования.
	ИТОГО:	216	24	192	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения (288 учебных часов)

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю 8 часов

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	6	2	4	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	56	8	48	Наблюдение, зачёты.
3	Основы топографии	23	4	19	Наблюдение, зачёты, соревнования.
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	55	7	48	Наблюдение, зачёты, соревнования.
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	25	5	20	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
6	Основы краеведения	30	4	26	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	53	5	48	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	40	2	38	Зачёты. Соревнования.
	ИТОГО:	288	37	251	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 года обучения (288 учебных часов)

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю 8 часов

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	6	2	4	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.

2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	50	8	42	Наблюдение, зачёты.
3	Основы топографии	18	2	16	Наблюдение, зачёты, соревнования.
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	67	4	63	Наблюдение, зачёты, соревнования.
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	23	4	19	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
6	Основы краеведения	28	4	24	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	54	6	48	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	42	1	41	Зачёты. Соревнования.
	ИТОГО:	288	31	257	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 года обучения (288 учебных часов)

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю **8 часов**

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	5	2	3	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	46	6	40	Наблюдение, зачёты.
3	Основы топографии	18	2	16	Наблюдение, зачёты, соревнования.
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	69	4	65	Наблюдение, зачёты, соревнования.
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	20		20	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
6	Основы краеведения	25	2	23	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы

7	Спортивно-оздоровительный туризм	60	7	53	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	45	1	44	Зачёты. Соревнования.
	ИТОГО:	288	24	264	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения (432 учебных часа)

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю 12 часов

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	6	2	4	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	65	20	45	Наблюдение, зачёты.
3	Основы топографии	33	4	31	Наблюдение, зачёты, соревнования.
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	82	4	78	Наблюдение, зачёты, соревнования.
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	34	8	34	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
6	Основы краеведения	44	4	40	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	99	5	93	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	65	1	64	Зачёты. Соревнования.
	ИТОГО:	432	45	387	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 года обучения (432 учебных часа)

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю 12 часов

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	6	2	4	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	65	20	45	Наблюдение, зачёты.
3	Основы топографии	33	2	31	Наблюдение, зачёты, соревнования.
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	82	4	78	Наблюдение, зачёты, соревнования.
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	38	4	34	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
6	Основы краеведения	44	4	40	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	99	6	93	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	65		65	Зачёты. Соревнования.
ИТОГО:		432	44	388	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 года обучения (432 учебных часа)

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю 12 часов

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	6	2	4	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.

2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	65	6	59	Наблюдение, зачёты.
3	Основы топографии	33	2	31	Наблюдение, зачёты, соревнования.
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	82	4	78	Наблюдение, зачёты, соревнования.
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	38		38	Диагностические игры. Конкурсы.
6	Основы краеведения	44	2	42	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	99	7	92	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	65		65	Зачёты. Соревнования.
	ИТОГО:	432	23	409	

При реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися дистанционно.

СОГЛАСОВАНО:
« _____ » _____ 20__ г.
заместитель директора по УВР
ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга
_____ ФИО

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы

При нагрузке в неделю 6 часов

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
2 год			36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
3 год			36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа

При нагрузке в неделю 8 часов

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год вариант 1			36	72	288	2 раза в неделю по 4 часа
1 год вариант 2			36	108	288	2 раза в неделю по 3 часа 1 раз – по 2 часа
2 год			36	72	288	2 раза в неделю по 4 часа
3 год			36	72	288	2 раза в неделю по 4 часа

При нагрузке в неделю 12 часов

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	432	2 раза в неделю по 6 часов

2 год			36	72	432	2 раза в неделю по 6 часов
3 год			36	72	432	2 раза в неделю по 6 часов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

При планировании учебной деятельности педагог может произвести отбор и определение тем и разделов дополнительной общеобразовательной программы для реализации с учетом применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При этом корректировки в текущее календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы оформляются приложением к календарно-тематическому плану (КТП).

Изучение вопросов безопасности труда организуется и проводится на всех стадиях образовательного процесса с целью формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих в учебное и каникулярное время, включая правила дорожного движения и безопасного поведения на дорогах, согласно перечня инструкций по охране труда ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 год обучения (216 часов)

Цель программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение элементарным основам техники спортивного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению
- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Смогут под контролем руководителя и с его помощью развести костер, заготовить дрова.
- Учащиеся научатся выбрать место для привала, бивака
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак
- Учащиеся научатся ухаживать за снаряжением
- Учащиеся научатся вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку
- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки. Работать с компасом и картой.
- Учащиеся будут выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %.

Метапредметные

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

Личностные

- Учащиеся усвоят значение физической подготовки
- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.
- Учащиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое

оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала.

Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитара туристской группы.

Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеофильмов.

Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на

равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантин", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

СОГЛАСОВАНО:
 «_____» _____ 20__ г.
 заведующий методическим отделом
 ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга
 _____ ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 года обучения (216 учебных часов)

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводное занятие. Краеведение	Теория Туристские путешествия, история развития туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков Знаменитые русские		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

				путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.				
2				Практика		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
3				Теория Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	3		3	Движение по азимуту.
4			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".		3	3	Движение с использованием карты и компаса

5			Введение	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Практика: Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	1	3	Движение с использованием карты и компаса
6			Туристское и экскурсионное ориентирование	Теория: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	3		3	Движение с использованием карты и компаса
7			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантин", движение вдоль шоссе.		3	3	Определение масштаба карты.

8		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	3	3	Прохождение азимутальных отрезков.
9		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	3	3	Движение с использованием карты и компаса
10		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с	3	3	Определение масштаба карты.

				использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).				
11			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.		3	3	Прохождение азимутальных отрезков.
12			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		3	3	Движение с использованием карты и компаса
13			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание		3	3	Прохождение азимутальных отрезков.

				взаимопомощи.				
14			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		3	3	Прохождение азимутальных отрезков.
15			Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.		3	3	Прохождение азимутальных отрезков.

16			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Движение по азимуту.
17			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности.		3	3	Движение с использованием карты и компаса
18			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		3	3	Движение через промежуточные ориентиры.
19			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах,	3		3	Оказание первой доврачебной помощи.

				ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего				
20			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			Спортивно-оздоровительный туризм	Теория: Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе.	3		3	Соблюдение правил и режима движения
22			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по		3	3	Определение масштаба карты.

				карте. Упражнения на запоминание условных знаков.				
23			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.		3	3	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
24			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
25			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному		3	3	Движение по азимуту.

				ориентированию.				
26			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
27			Основы краеведения	Теория: Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.	3		3	полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области

28			Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
29			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.	3	3	Определение масштаба карты.
30			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Движение по азимуту.

31			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория:Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.	3		3	Составление отчета о походе.
32			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
33			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному		3	3	Движение по азимуту.

				ориентированию.				
34			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
35			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей
36			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

37			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
38			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
39			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3		3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
40			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		3	3	Движение с использованием карты и компаса

41			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
42			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
43			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной		3	3	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

				гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.				
44			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Движение по азимуту.
45			Основы топографии	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

47			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
48			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
49			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.		3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения.
50			Основы топографии	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения,		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.

				растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.				
51			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	2	Движение по азимуту.

53			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.	3		3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
54			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Теория: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	3		3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
55			Основы топографии	Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от	3		3	Чтение и изображение топографических знаков.

				топографической карты.				
56			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Движение по азимуту.
57			Основы топографии	Практика: Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
58			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		3	3	Преодоление несложных естественных препятствий.

59			Спортивно-оздоровительный туризм	Теория: Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	2	1	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
60			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
61			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		3	3	Движение с использованием карты и компаса

63			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.		3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
64			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
65			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов		3	3	Оказание первой доврачебной помощи.

				транспортировки пострадавшего.				
66			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		3	3	Движение с использованием карты и компаса
67			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.		3	3	Движение по азимуту.
68			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				игры. Гимнастические упражнения.				
69			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
70			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением
71			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка";		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника"				
72			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
			ИТОГО		37	179	216	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (Второй год обучения 216 часов)

Задачи

Обучающие:

- обучение тактике и технике спортивного туризма, приемам техники безопасности (организация самостраховки при преодолении локальных естественных и искусственных препятствий), самостоятельной организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению
- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров, смогут под контролем руководителя и развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбрать место для привала, бивака, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся производить ремонт группового снаряжения.
- Учащиеся научатся, проходить дистанции 1 и 2 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся закрепят понятия ориентирования, будут свободно читать и изображать топографические знаки. Работать с компасом и картой на соревновательной скорости.
- Учащиеся будут выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %.

Метапредметные

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

Личностные

- Учащиеся усвоят значение физической подготовки
- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.
- Учащиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала.

Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитары туристской группы.

Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном",

движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеофильмов.

Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантинном", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

СОГЛАСОВАНО:
 «_____» _____ 20__ г.
 заведующий методическим отделом
 ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга
 _____ ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения 216 часов

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводное занятие. Ориентирование и топография	Практика: Ориентирование в сложных условиях. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

2		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
3		Туристское и экскурсионное ориентирование	Теория: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.	3		3	Движение по азимуту.
4		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью		3	3	Движение с использованием карты и компаса

				"маятника".				
5			Спортивно-оздоровительный туризм	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Практика: Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	1	3	Движение с использованием карты и компаса
6			Туристское и экскурсионное ориентирование	Теория: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	3		3	Движение с использованием карты и компаса
7			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых		3	3	Определение масштаба карты.

				склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.			
8			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	3	3	Прохождение азимутальных отрезков.
9			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	3	3	Движение с использованием карты и компаса

10		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	3	3	Определение масштаба карты.
11		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	3	3	Составление списка снаряжения и укладка рюкзака
12		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	3	Тест по оказанию ПДП

13		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.		3	3	Прохождение дистанции на время.
14		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		3	3	Прохождение дистанции на время.
15		Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания		3	3	

				самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.				
16			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Движение по азимуту.
17			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности.		3	3	Разработка маршрута путешествия
18			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание		3	3	Движение через промежуточные ориентиры.

				(освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.				
19			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	3		3	Оказание первой доврачебной помощи.
20			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			Спортивно-оздоровительный туризм	Теория: Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной	3		3	Соблюдение правил и режима движения

				местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.				
22			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		3	3	Определение масштаба карты.
23			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.		3	3	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
24			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

25		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Движение по азимуту.
26		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
27		Основы краеведения	Теория: Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира.	3	3	полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области

				Формирование современного рельефа.				
28			Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.		3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
29			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		3	3	Определение масштаба карты.
30			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на		3	3	Движение по азимуту.

				ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
31			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.	3		3	Составление отчета о походе.
32			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

33		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Движение по азимуту.
34		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
35		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей

				Правила поведения в палатке.				
36			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
37			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
38			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

39			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3		3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
40			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		3	3	Движение с использованием карты и компаса
41			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
42			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

43		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитаря туристской группы.	3	3	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.
44		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Движение по азимуту.

45			Основы топографии	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
47			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
48			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

49		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.	3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения.
50		Основы топографии	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
51		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

52		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	2	Движение по азимуту.
53		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.		3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
54		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Теория: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.	1	2	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				Практика: Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.				
55			Основы топографии	Практика: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
56			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Движение по азимуту.
57			Основы топографии	Практика: Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.

58		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		3	3	Преодоление несложных естественных препятствий.
59		Спортивно-оздоровительный туризм	Теория: Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	1	2	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
60		Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.

61		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		3	3	Движение с использованием карты и компаса
63		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.		3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

64		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
65		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
66		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	3	3	Движение с использованием карты и компаса
67		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута.	3	3	Движение по азимуту.

				Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.				
68			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
69			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
70			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым		3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением

				снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.				
71			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесии; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника"		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
72			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
			ИТОГО		31	185	216	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 год обучения (216 часов)

Цель программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение элементарным основам техники спортивного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению
- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов, спусков и переправ (приёмы самостраховки и страховки при преодолении естественных локальных препятствий)- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1,2,3 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся будут самостоятельно составлять меню, список и раскладку продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава

- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой на соревновательной скорости, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать и ремонтировать снаряжение.
- Учащиеся будут выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %.

Метапредметные

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получат навыки соблюдения правил безопасности

Личностные

- Учащиеся усвоят значение физической подготовки
- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.
- Учащиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала.

Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитаря туристской группы.

Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеофильмов.

Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

СОГЛАСОВАНО:
 «_____» _____ 20__ г.
 заведующий методическим отделом
 ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга
 _____ ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 год обучения 216 часов

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Введение	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.		3	3	Меры безопасности и правила поведения
2			Основы туристской подготовки и турнавыки	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.		3	3	Укладка рюкзака.

				Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.				
3			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3		3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.		3	3	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	2	1	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
6			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для	3		3	Способы обеззараживания воды.

				палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.				
7			Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Практика: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.		3	3	Способы обеззараживания воды.
8			Топография и ориентирование	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
9			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.

10		Общая и специальная физическая подготовка	Теория: Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
11		Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12		Топография и ориентирование	Теория: Измерение расстояний. Компас, его устройство, правила обращения	3	3	Измерение расстояний.

13		Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
14		Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15		Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
16		Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

17			Топография и ориентирование	Практика: Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		3	3	Работа с компасом.
18			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
19			Топография и ориентирование	Практика: Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3		3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
20			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			Начальная судейская подготовка	Практика: Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3		3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
22			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных

				взаимоотношений в группе				препятствий.
23			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
24			Краеведение	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.
25			Топография и ориентирование	Практика: Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.

26		Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Практика: Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	1	2	3	Оказание первой доврачебной помощи.
27		Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28		Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на		3	3	Определение масштаба карты.

				запоминание условных знаков.			
30			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Движение по азимуту.
31			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.	3	3	Составление отчета о походе.
32			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски,	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).				
33			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Движение по азимуту.
34			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное,		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.				
35			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей
36			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
37			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

38		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
39		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.		3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
40		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		3	3	Движение с использованием карты и компаса
41		Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.

42		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	3	3	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
43		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитаря туристской группы.	3	3	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

44		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Движение по азимуту.
45		Основы топографии	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
47		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Выбор места для	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.

				привала и ночлега (бивака).				
48			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
49			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.		3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения.
50			Основы топографии	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.

51		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Движение по азимуту.
53		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и	3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

				способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.				
54			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
55			Основы топографии	Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.	3		3	Чтение и изображение топографических знаков.
56			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение		3	3	Движение по азимуту.

				азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
57			Основы топографии	Практика: Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
58			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		3	3	Преодоление несложных естественных препятствий.
59			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

60		Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
61		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.	3	3	Движение с использованием карты и компаса
63		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм.	3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

				Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.			
64			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагерь. Уборка мест лагерь. Противопожарные меры.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
65			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.

66			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		3	3	Движение с использованием карты и компаса
67			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.		3	3	Движение по азимуту.
68			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

69		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
70		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением
71		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				(канавы) с помощью "маятника"				
72			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
			ИТОГО		24	192	216	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (1 год обучения, 288 часов)

Цель программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение элементарным основам техники спортивного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению
- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров
- Учащиеся научатся выбрать место для привала, бивака
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак
- Учащиеся научатся ухаживать за снаряжением
- Учащиеся научатся вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку
- Учащиеся будут выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %.

Метапредметные

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

Личностные

- Учащиеся усвоят значение физической подготовки
- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.

Учащиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

Подготовка и организация путешествия
Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала.
Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитары туристской группы.

Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира.

Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение

командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеофильмов.

Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантин", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

СОГЛАСОВАНО:
 «_____» _____ 20__ г.
 заведующий методическим отделом
 ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга
 _____ ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения, 288 часов (вариант 1)

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводное занятие Краеведение	Теория Туристские путешествия, история развития туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков Знаменитые русские	1	3	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

				путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.				
2				Практика	4		4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
3				Теория Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.		4	4	Движение по азимуту.
4			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".		4	4	Движение с использованием карты и компаса

5		Введение	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Практика: Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
6		Туристское и экскурсионное ориентирование	Теория: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
7		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.	4	4	Определение масштаба карты.

8		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	4	4	Прохождение азимутальных отрезков.
9		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
10		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски,	4	4	Определение масштаба карты.

				подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).				
11			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.		4	4	Прохождение азимутальных отрезков.
12			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4		4	Движение с использованием карты и компаса
13			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		4	4	Прохождение азимутальных отрезков.

				Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.				
14			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		4	4	Прохождение азимутальных отрезков.
15			Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	4		4	Прохождение азимутальных отрезков.
16			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение		4	4	Движение по азимуту.

				азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
17			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности.		4	4	Движение с использованием карты и компаса
18			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		4	4	Движение через промежуточные ориентиры.
19			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего		4	4	Оказание первой доврачебной помощи.

20		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21		Спортивно-оздоровительный туризм	Теория: Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.		4	4	Соблюдение правил и режима движения
22		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		4	4	Определение масштаба карты.

23		Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.		4	4	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
24		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
25		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		4	4	Движение по азимуту.

26		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
27		Основы краеведения	Теория: Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.	4	4	полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области
28		Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания	4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.

				самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.				
29			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.	4		4	Определение масштаба карты.
30			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		4	4	Движение по азимуту.
31			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и		4	4	Составление отчета о походе.

				оформление собранного материала. Написание отчета.				
32			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
33			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		4	4	Движение по азимуту.

34		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
35		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей
36		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

37		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	4		4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
38		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
39		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.		4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
40		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		4	4	Движение с использованием карты и компаса

41		Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.
42		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
43		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил	4	4	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

				личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.				
44			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		4	4	Движение по азимуту.
45			Основы топографии	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.		4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

47			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).		4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
48			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
49			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.		4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения.

50		Основы топографии	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
51		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.

53		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.	4	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
54		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Теория: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
55		Основы топографии	Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

				назначение, отличие от топографической карты.				
56			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4		4	Движение по азимуту.
57			Основы топографии	Практика: Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
58			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		4	4	Преодоление несложных естественных препятствий.

59		Спортивно-оздоровительный туризм	Теория: Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
60		Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	4	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
61		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на	4	4	Движение с использованием карты и компаса

				местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.				
63			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.		4	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
64			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.		4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.

65			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.		4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
66			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4		4	Движение с использованием карты и компаса
67			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.		4	4	Движение по азимуту.
68			Общая спортивно-оздоровительная физическая	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники		4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника

			подготовка	бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.				самоконтроля
69			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.		4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
70			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.		4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением

71		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника"	1	3	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
72		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4		4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
		ИТОГО		37	251	288	

СОГЛАСОВАНО:
 «_____» _____ 20__ г.
 заведующий методическим отделом
 ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга
 _____ ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения, 288 часов (вариант 2)

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	<i>Раздел (или тема) учебно-тематического плана</i>	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2		4	5	6	7	8	9
1			Вводное занятие	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Практика: Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.		2	2	

2		Спортивно-оздоровительный туризм	<i>Практика:</i> Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
3		<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	<i>Практика:</i> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
4		<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	<i>Практика:</i> Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута.	2	2	Движение по азимуту.

				Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.				
5			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.		3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
6			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

7		Спортивно-оздоровительный туризм	<i>Практика:</i> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	2	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
8		Спортивно-оздоровительный туризм	<i>Практика:</i> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

9		<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	3	3	Движение с использованием карты и компаса
10		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.	2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
11		<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по	3	3	Движение с использованием карты и компаса

				особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.			
12			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
13			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных	2	2	Движение с использованием карты и компаса

				предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.			
14			Спортивно-оздоровительный туризм	<i>Практика:</i> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
15			Спортивно-оздоровительный туризм	<i>Практика:</i> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).				
16			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.		2	2	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
17			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
18			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на

				тренировках				10-15%
19			Спортивно-оздоровительный туризм	<i>Практика:</i> Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.		2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
20			<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	<i>Практика:</i> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Движение по азимуту.

21		Спортивно-оздоровительный туризм	<i>Практика:</i> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
22		Основы краеведения	<i>Практика:</i> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.		2	2	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
23		Туристское и экскурсионное ориентирование	<i>Практика:</i> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности.		3	3	Определение масштаба карты.

				"Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.				
24			<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Движение по азимуту.
25			<i>Основы краеведения</i>	Практика: Краеведческие объекты родного края. Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности.		2	2	Движение с использованием карты и компаса Разработка маршрута по интересным местам своего края.
26			<i>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</i>	Практика: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях,		3	3	Оказание первой доврачебной помощи.

				растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего				
27			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
28			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего		2	2	Оказание первой доврачебной помощи.

29		<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	<i>Практика:</i> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
30		Спортивно-оздоровительный туризм	<i>Практика:</i> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
31		Спортивно-оздоровительный туризм	<i>Практика:</i> Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов		2	2	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.

				"серпантином", движение вдоль шоссе.				
32			<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Движение по азимуту.
33			<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		3	3	Определение масштаба карты.
34			<i>Основы краеведения</i>	Практика: Краеведческие объекты родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические,		2	2	Разработка маршрута по интересным местам своего края.

				архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.			
35			<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Движение по азимуту.
36			<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

37		<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	<i>Практика:</i> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		2	2	Движение по азимуту.
38		<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	<i>Практика:</i> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей
39		<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	<i>Практика:</i> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				(освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.				
40			Основы краеведения	Теория: Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Практика: Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.		2	2	полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области
41			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3		3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.

42		<i>Основы краеведения</i>	<i>Практика:</i> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
43		<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	<i>Практика:</i> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.	2	2	Определение масштаба карты.
44		<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	<i>Теория:</i> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.

45		<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	<i>Практика:</i> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Движение по азимуту.
46		<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	<i>Теория:</i> Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.	2		2	Составление отчета о походе.
47		<i>Основы топографии</i>	<i>Практика:</i> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров,		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.

				местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.			
48			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
49			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.	2	2	Движение по азимуту.

				Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
50			Основы топографии	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
51			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

52		<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	2	2	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
53		<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей
54		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.	2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
55		<i>Основы топографии</i>	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения,	3	3	Чтение и изображение топографических знаков.

				растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.				
56			<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	<i>Практика:</i> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
57			<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	<i>Практика:</i> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
58			<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	<i>Практика:</i> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за		3	3	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

				личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.				
59			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3		3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
60			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		2	2	Движение с использованием карты и компаса
61			Основы топографии	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

62		<i>Основы краеведения</i>	<i>Практика:</i> Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
63		<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	<i>Практика:</i> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.		2	2	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
64		<i>Основы топографии</i>	<i>Практика:</i> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.

65		<i>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</i>	Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитаря туристской группы.	3	3	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.
66		<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение	2	2	Движение по азимуту.

				азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
67			Основы топографии	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
68			Основы топографии	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
69			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.		2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

70		Основы топографии	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
71		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
72		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.		2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

73		<i>Основы топографии</i>	<i>Практика:</i> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
74		<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	<i>Практика:</i> Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.		3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения.
75		<i>Основы топографии</i>	<i>Практика:</i> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на		2	2	Чтение и изображение топографических знаков.

				топографических картах.				
76			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
77			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

78			<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	<i>Практика:</i> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2	2	Движение по азимуту.
79			<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	<i>Практика:</i> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

80		<i>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</i>	<i>Практика:</i> Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.		3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
81		<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	<i>Теория:</i> Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	2		2	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
82		<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	<i>Практика:</i> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.				
83			Основы топографии	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
84			Туристское и экскурсионное ориентирование	Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её		2	2	Движение по азимуту.

				назначение, отличие от топографической карты.				
85			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля	
86			Спортивно-оздоровительный туризм	Теория: Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	

87		<i>Основы топографии</i>	<i>Практика:</i> Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		2	2	Чтение и изображение топографических знаков.
88		<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	<i>Практика:</i> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением
89		<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	<i>Практика:</i> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		3	3	Преодоление несложных естественных препятствий.

90		Спортивно-оздоровительный туризм	<p>Теория: Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.</p> <p>Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.</p>		2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
91		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	<p>Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках</p>		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
92		Туристско-бытовые навыки юного туриста	<p>Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым</p>		3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением

				снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.				
93			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		2	2	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
94			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

95		<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	<i>Практика:</i> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
96		<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	<i>Практика:</i> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.	2	2	Движение с использованием карты и компаса
97		<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	<i>Практика:</i> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.

98		<i>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</i>	<i>Практика:</i> Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.	3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
99		<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	<i>Практика:</i> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.	2	2	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.

100		Спортивно-оздоровительный туризм	<i>Практика:</i> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
101		<i>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</i>	<i>Практика:</i> Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.		3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
102		<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	<i>Практика:</i> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с		2	2	Движение с использованием карты и компаса

				использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.				
103			<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
104			<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.		2	2	Движение по азимуту.
105			<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.

				привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).			
106			<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	<i>Практика:</i> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
107			<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	<i>Практика:</i> Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

108		<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	<i>Практика:</i> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
		<i>ИТОГО за период обучения:</i>		37	251	288	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(288 часов, 2 год обучения)

Цель программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение элементарным основам техники спортивного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению
- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров, смогут под контролем руководителя и с его помощью развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбрать место для привала, бивака, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак
- Учащиеся научатся ухаживать за снаряжением
- Учащиеся научатся вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки

- Учащиеся будут выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %.

Метапредметные

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

Личностные

- Учащиеся усвоят значение физической подготовки
- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.
- Учащиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.
Игры в пути и на привале. Туристская песня.
Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитара туристской группы.

Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеофильмов.

Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантинном", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

СОГЛАСОВАНО:
 « _____ » _____ 20__ г.
 заведующий методическим отделом
 ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга
 _____ ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения, 288 часов

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			оздоровительная физическая подготовка	Практика: Ориентирование в сложных условиях. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	1	3	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

2		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	4		4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
3		Туристское и экскурсионное ориентирование	Теория: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.		4	4	Движение по азимуту.
4		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через		4	4	Движение с использованием карты и компаса

				ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".				
5			Введение	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Практика: Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.		4	4	Движение с использованием карты и компаса
6			Туристское и экскурсионное ориентирование	Теория: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		4	4	Движение с использованием карты и компаса
7			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград,		4	4	Определение масштаба карты.

				крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.			
8			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	4	4	Прохождение азимутальных отрезков.
9			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4	4	Движение с использованием карты и компаса

10		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	4		4	Определение масштаба карты.
11		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.		4	4	Прохождение азимутальных отрезков.
12		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4		4	Движение с использованием карты и компаса

13		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.		4	4	Прохождение азимутальных отрезков.
14		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		4	4	Прохождение азимутальных отрезков.
15		Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания	4		4	Прохождение азимутальных отрезков.

				самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.				
16			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		4	4	Движение по азимуту.
17			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности.		4	4	Движение с использованием карты и компаса
18			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание		4	4	Движение через промежуточные ориентиры.

				(освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.				
19			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего		4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
20			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			Спортивно-оздоровительный туризм	Теория: Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по		4	4	Соблюдение правил и режима движения

				пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.				
22			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		4	4	Определение масштаба карты.
23			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.		4	4	Разработка маршрута по интересным местам своего края.

24		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
25		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
26		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

27		Основы краеведения	Теория: Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.	4	4	полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области
28		Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.
29		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных	4	4	Определение масштаба карты.

				знаков.				
30			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		4	4	Движение по азимуту.
31			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.		4	4	Составление отчета о походе.

32		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
33		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.

34		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
35		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей
36		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

37		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	4		4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
38		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
39		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.		4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
40		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		4	4	Движение с использованием карты и компаса

41		Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.
42		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
43		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил	4	4	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

				личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.				
44			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		4	4	Движение по азимуту.
45			Основы топографии	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими		4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				упражнениями.				
47			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).		4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
48			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
49			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.		4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения.

				Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.				
50			Основы топографии	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.		4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
51			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.	4		4	Движение по азимуту.

				Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
53			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.		4	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
54			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Теория: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.		4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

55		Основы топографии	Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.		4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
56		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4		4	Движение по азимуту.
57		Основы топографии	Практика: Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
58		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через		4	4	Преодоление несложных естественных препятствий.

				условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.				
59			Спортивно-оздоровительный туризм	Теория: Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
60			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		4	4	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
61			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

62		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		4	4	Движение с использованием карты и компаса
63		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.		4	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
64		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.		4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.

				Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.				
65			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.		4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
66			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4		4	Движение с использованием карты и компаса
67			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода		4	4	Движение по азимуту.

				препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.				
68			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля	
69			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%	
70			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор,	4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением	

				комплектность и использование.				
71			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесии; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника"	1	3	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
72			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4		4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
			ИТОГО за период обучения:		31	257	288	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(288 часов, 3 год обучения)

Цель программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение элементарным основам техники спортивного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению
- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов, спусков и переправ (приёмы самостраховки и страховки при преодолении естественных локальных препятствий)- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1,2,3 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся будут самостоятельно составлять меню, список и раскладку продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава

- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой на соревновательной скорости, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать и ремонтировать снаряжение.
- Учащиеся будут выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %.

Метапредметные

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получат навыки соблюдения правил безопасности

Личностные

- Учащиеся усвоят значение физической подготовки
- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.
- Учащиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала.

Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитара туристской группы.

Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеофильмов.

Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Общая физическая подготовка и оздоровление организма.
Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантинном", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

СОГЛАСОВАНО:
 «_____» _____ 20__ г.
 заведующий методическим отделом
 ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-
 Петербурга

 ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 год обучения, 288 часов

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Введение	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.	1	3	4	Меры безопасности и правила поведения

2			Основы туристской подготовки и турнавыки	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.	4		4	Укладка рюкзака.
3			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.		4	4	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы,		4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на

				выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.				10-15%
6			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.		4	4	Способы обеззараживания воды.
7			Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Практика: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.		4	4	Способы обеззараживания воды.

8			Топография и ориентирование	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
9			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.		4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
10			Общая и специальная физическая подготовка	Теория: Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной	4		4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				гигиены при занятиях физическими упражнениями.				
11			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			Топография и ориентирование	Теория: Измерение расстояний. Компас, его устройство, правила обращения	4		4	Измерение расстояний.
13			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.		4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.

14			Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15			Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	4		4	Оказание первой доврачебной помощи.
16			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			Топография и ориентирование	Практика: Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		4	4	Работа с компасом.

18			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
19			Топография и ориентирование	Практика: Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
20			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			Начальная судейская подготовка	Практика: Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
22			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

23		Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
24		Краеведение	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	4	4	Основные сведения по истории развития туризма в России.
25		Топография и ориентирование	Практика: Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

26		Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Практика: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
27		Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28		Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

29		Туристское и экскурсионное ориентирование	Теория: Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. Практика: "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.	3	1	4	Определение масштаба карты.
30		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		4	4	Движение по азимуту.
31		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и		4	4	Составление отчета о походе.

				оформление собранного материала. Написание отчета.				
32			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	
33			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир.	4	4	Движение по азимуту.	

				Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
34			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	
35			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей	

36		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
37		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
38		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
39		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе,	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных

				преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.				естественных препятствий.
40			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		4	4	Движение с использованием карты и компаса
41			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.
42			Туристско- бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за		4	4	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

				личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.			
43			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.	4	4	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

44		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
45		Основы топографии	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
47		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.

				требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).				
48			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	
49			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.	4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения.	

50			Основы топографии	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
51			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.	4	4	Движение по азимуту.

				Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
53			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.	4	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.	
54			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля	

55		Основы топографии	Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.	4		4	Чтение и изображение топографических знаков.
56		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		4	4	Движение по азимуту.
57		Основы топографии	Практика: Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

58			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		4	4	Преодоление несложных естественных препятствий.
59			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
60			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		4	4	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.

61		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
63		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый	4	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

				и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.			
64			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
65			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.

66		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
67		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.	4	4	Движение по азимуту.
68		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы,	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				<p>выносливости, гибкости и координационных способностей.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Гимнастические упражнения.</p>				
69			<p>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</p>	<p>Практика: Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.</p> <p>Спортивные (в том числе народные) игры.</p>	4	4	<p>Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%</p>	
70			<p>Туристско-бытовые навыки юного туриста</p>	<p>Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.</p>	4	4	<p>Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением</p>	

71		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника"		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
72		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
		ИТОГО за период обучения:		24	264	288	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (432 часов, 1 год обучения)

Цель программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение элементарным основам техники спортивного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению
- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.
- Учащиеся научатся выбрать место для привала, бивака
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак
- Учащиеся научатся ухаживать за снаряжением
- Учащиеся усвоят условные знаки спортивного ориентирования, понятия о компасе и карте.
- Учащиеся научатся вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку
- Учащиеся будут выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %.

Метапредметные

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность

Личностные

- Учащиеся усвоят значение физической подготовки

- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.
- Учащиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное
- Учащиеся получат навыки соблюдения правил безопасности

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитаря туристской группы.

Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеофильмов.

Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантинном", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

СОГЛАСОВАНО:
 «_____» _____ 20__ г.
 заведующий методическим отделом
 ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-
 Петербурга

 ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения, 432 часа

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Краеведение	Теория: Туристские путешествия, история развития туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков	6		6	Беседа

				Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.				
2			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.		6	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
3			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.		6	6	Движение по азимуту.

4			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".		6	6	Работа с туристским снаряжением
5			Введение	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Практика: Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	4	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
6			Туристское и экскурсионное ориентирование	Теория: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	6		6	Движение с использованием карты и компаса

7		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантин", движение вдоль шоссе.	6	6	Определение масштаба карты.
8		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	6	6	Прохождение азимутальных отрезков.
9		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям	6	6	Движение с использованием карты и компаса

				местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.				
10			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).		6	6	Определение масштаба карты.
11			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.		6	6	Прохождение азимутальных отрезков.
12			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных		6	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				травм на тренировках				
13			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий
14			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

15		Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	6	6	Движение с использованием карты и компаса
16		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	6	6	Движение по азимуту.
17		Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности.	6	6	Движение с использованием карты и компаса

18		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		6	6	Движение через промежуточные ориентиры.
19		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Практика: Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	2	4	6	Оказание первой доврачебной помощи.
20		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				наведением и снятием перил.				
21			Спортивно-оздоровительный туризм	<p>Теория: Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.</p> <p>Практика Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.</p>	1	5	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
22			Туристское и экскурсионное ориентирование	<p>Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.</p>		6	6	Определение масштаба карты.

23		Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.		6	6	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
24		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
25		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Движение по азимуту.

26		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		6	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
27		Основы краеведения	Теория: Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.	6		6	полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области
28		Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания		6	6	Разработка маршрута по интересным местам края.

				самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.				
29			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		6	6	Определение масштаба карты.
30			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Движение по азимуту.

31		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.	6		6	Составление отчета о походе.
32		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
33		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на		6	6	Движение по азимуту.

				ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
34			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
35			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.		6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей
36			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных

				туриста) в команде на соревнованиях.				препятствий.
37			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
38			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
39			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	6		6	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
40			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.		6	6	Движение с использованием карты и компаса

				Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.				
41			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		6	6	Разработка маршрута по интересным местам края.
42			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.		6	6	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
43			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка,		6	6	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

				закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.				
44			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Движение по азимуту.
45			Основы топографии	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		6	6	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				упражнениями.				
47			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).		6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
48			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
49			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.		6	6	Составление перечня личного и группового снаряжения.

				Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.				
50			Основы топографии	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.		6	6	Чтение и изображение топографических знаков.
51			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.		6	6	Движение по азимуту.

				Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
53			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.	6	6	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.	
54			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Теория: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	6	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля	

55		Основы топографии	Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.	6		6	Чтение и изображение топографических знаков.
56		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Движение по азимуту.
57		Основы топографии	Практика: Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		6	6	Чтение и изображение топографических знаков.
58		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через		6	6	Преодоление несложных естественных препятствий.

				условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.				
59			Спортивно-оздоровительный туризм	Теория: Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	2	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
60			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		6	6	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
61			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

62		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		6	6	Движение с использованием карты и компаса
63		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.		6	6	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
64		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.		6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.

				Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.				
65			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.		6	6	Оказание первой доврачебной помощи.
66			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		6	6	Движение с использованием карты и компаса
67			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода		6	6	Движение по азимуту.

				препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.			
68			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	6	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
69			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
70			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор,	6	6	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением

				комплектность и использование.				
71			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесии; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника"		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
72			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		6	6	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
			ИТОГО за период обучения:		45	387	432	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (432 часа 2 год обучения)

Цель программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение тактике и технике спортивного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению
- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 и 2 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.

- Учащиеся научатся проводить профилактический ремонт и ухаживать за снаряжением.
- Учащиеся будут выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %.

Метапредметные

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

Личностные

- Учащиеся усвоят значение физической подготовки
- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.
- Учащиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.
Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.
Типы костров. Правила разведения костра.
Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.
Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.
Организация ночлегов в помещении.
Игры в пути и на привале. Туристская песня.
Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.
Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.
Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала.
Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.
Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.
Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности.
"Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитара туристской группы.

Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеофильмов.

Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных

возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

СОГЛАСОВАНО:
 «_____» _____ 20__ г.
 заведующий методическим отделом
 ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-
 Петербурга

 ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 2 год обучения, 432 часа

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводное занятие. Краеведение	Теория: Туристские путешествия, история развития туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков	6		6	Составление туристских маршрутов

				Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.				
2			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.		6	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
3			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.		6	6	Движение по азимуту.

4			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".		6	6	Движение с использованием карты и компаса
5			Введение	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Практика: Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	4	6	Движение с использованием карты и компаса
6			Туристское и экскурсионное ориентирование	Теория: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	6		6	Движение с использованием карты и компаса

7		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантин", движение вдоль шоссе.	6	6	Определение масштаба карты.
8		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	6	6	Прохождение азимутальных отрезков.
9		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям	6	6	Движение с использованием карты и компаса

				местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.				
10			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
11			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
12			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных		6	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				травм на тренировках				
13			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
14			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

15		Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.		6	6	Составление маршрутов путешествий.
16		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Движение по азимуту.
17		Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности.		6	6	Движение с использованием карты и компаса

18		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
19		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Практика: Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	2	4	6	Оказание первой доврачебной помощи.
20		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				наведением и снятием перил.				
21			Спортивно-оздоровительный туризм	<p>Теория: Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.</p> <p>Практика Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.</p>	1	5	6	Соблюдение правил и режима движения
22			Туристское и экскурсионное ориентирование	<p>Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.</p>		6	6	Определение масштаба карты.

23		Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.		6	6	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
24		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
25		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Движение по азимуту.

26		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		6	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
27		Основы краеведения	Теория: Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.	6		6	полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области
28		Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания		6	6	Разработка маршрута по интересным местам края.

				самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.				
29			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		6	6	Определение масштаба карты.
30			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Движение по азимуту.

31		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.	6	6	Составление отчета о походе.
32		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
33		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на	6	6	Движение по азимуту.

				ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
34			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
35			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.		6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей
36			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных

				туриста) в команде на соревнованиях.				препятствий.
37			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
38			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
39			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.		6	6	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
40			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.		6	6	Движение с использованием карты и компаса

				Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.				
41			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		6	6	Разработка маршрута по интересным местам края.
42			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.		6	6	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
43			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка,		6	6	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

				закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.				
44			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Движение по азимуту.
45			Основы топографии	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		6	6	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				упражнениями.				
47			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).		6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
48			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
49			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.		6	6	Составление перечня личного и группового снаряжения.

				Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.				
50			Основы топографии	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.		6	6	Чтение и изображение топографических знаков.
51			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.		6	6	Движение по азимуту.

				Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
53			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.		6	6	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
54			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.		6	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

55		Основы топографии	Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.	6		6	Чтение и изображение топографических знаков.
56		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Движение по азимуту.
57		Основы топографии	Практика: Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		6	6	Чтение и изображение топографических знаков.
58		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через		6	6	Преодоление несложных естественных препятствий.

				условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.				
59			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
60			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		6	6	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
61			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

62		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		6	6	Движение с использованием карты и компаса
63		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.		6	6	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
64		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.		6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.

				Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.				
65			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.	6	6	Оказание первой доврачебной помощи.	
66			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	6	6	Движение с использованием карты и компаса	
67			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода	6	6	Движение по азимуту.	

				препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.				
68			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		6	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
69			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
70			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор,		6	6	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением

				комплектность и использование.				
71			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесии; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника"		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
72			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		6	6	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
			ИТОГО за период обучения:		23	409	432	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (432 часа, 3 год обучения)

Цель программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение элементарным основам техники спортивного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению
- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов, спусков и переправ (приёмы самостраховки и страховки при преодолении естественных локальных препятствий)- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1,2,3 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся будут самостоятельно составлять меню, список и раскладку продуктов.

- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой на соревновательной скорости, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать и ремонтировать снаряжение.
- Учащиеся будут выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %.

Метапредметные

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получат навыки соблюдения правил безопасности

Личностные

- Учащиеся усвоят значение физической подготовки
- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.
- Учащиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала.

Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитара туристской группы.

Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеофильмов.

Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Общая физическая подготовка и оздоровление организма.
Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантинном", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

СОГЛАСОВАНО:
 «_____» _____ 20__ г.
 заведующий методическим отделом
 ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга
 _____ ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводное занятие. Краеведение	Теория: Туристские путешествия, история развития туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков Знаменитые русские путешественники, их роль в	6		6	Составление туристских маршрутов

				развитии нашей страны. История развития туризма в России.				
2			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.		6	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
3			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.		6	6	Движение по азимуту.

4			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".		6	6	Движение с использованием карты и компаса
5			Введение	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Практика: Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	4	6	Движение с использованием карты и компаса
6			Туристское и экскурсионное ориентирование	Теория: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	6		6	Движение с использованием карты и компаса

7		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантин", движение вдоль шоссе.		6	6	Определение масштаба карты.
8		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).		6	6	Прохождение азимутальных отрезков.
9		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям		6	6	Движение с использованием карты и компаса

				местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.				
10			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
11			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
12			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных		6	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				травм на тренировках				
13			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
14			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

15		Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.		6	6	Составление маршрутов путешествий.
16		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Движение по азимуту.
17		Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности.		6	6	Движение с использованием карты и компаса

18		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
19		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Практика: Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	2	4	6	Оказание первой доврачебной помощи.
20		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				наведением и снятием перил.				
21			Спортивно-оздоровительный туризм	<p>Теория: Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.</p> <p>Практика Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.</p>	1	5	6	Соблюдение правил и режима движения
22			Туристское и экскурсионное ориентирование	<p>Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.</p>		6	6	Определение масштаба карты.

23		Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.		6	6	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
24		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
25		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Движение по азимуту.

26		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		6	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
27		Основы краеведения	Теория: Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.	6		6	полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области
28		Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания		6	6	Разработка маршрута по интересным местам края.

				самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.				
29			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		6	6	Определение масштаба карты.
30			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Движение по азимуту.

31		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.	6		6	Составление отчета о походе.
32		Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
33		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на		6	6	Движение по азимуту.

				ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
34			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
35			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.		6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей
36			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных

				туриста) в команде на соревнованиях.				препятствий.
37			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
38			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
39			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	6		6	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
40			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.		6	6	Движение с использованием карты и компаса

				Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.				
41			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		6	6	Разработка маршрута по интересным местам края.
42			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.		6	6	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
43			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка,		6	6	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

				закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.				
44			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Движение по азимуту.
45			Основы топографии	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		6	6	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				упражнениями.				
47			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).		6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
48			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
49			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.		6	6	Составление перечня личного и группового снаряжения.

				Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.				
50			Основы топографии	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.		6	6	Чтение и изображение топографических знаков.
51			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.		6	6	Движение по азимуту.

				Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
53			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.	6	6	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.	
54			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Теория: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	6	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля	

55		Основы топографии	Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.	6		6	Чтение и изображение топографических знаков.
56		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Движение по азимуту.
57		Основы топографии	Практика: Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		6	6	Чтение и изображение топографических знаков.
58		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через		6	6	Преодоление несложных естественных препятствий.

				условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.				
59			Спортивно-оздоровительный туризм	Теория: Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	3	3	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
60			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		6	6	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
61			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

62		Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		6	6	Движение с использованием карты и компаса
63		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.		6	6	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
64		Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.		6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.

				Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.				
65			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.		6	6	Оказание первой доврачебной помощи.
66			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		6	6	Движение с использованием карты и компаса
67			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода		6	6	Движение по азимуту.

				препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.			
68			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	6	6	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
69			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
70			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор,	6	6	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением

				комплектность и использование.				
71			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесии; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника"		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
72			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		6	6	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
			ИТОГО		44	388	432	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для реализации программы необходимо взаимодействие следующих факторов:

- ⇒ **организационно-методическое обеспечение**
- ⇒ **материально-техническое обеспечение**

Организационно- методическое обеспечение

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности;
 - возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и обучающихся в профильных курсах, семинарах, (Школа инструкторов; Школа юных судей по линии ГОУ ДОД «Балтийский берег» - ГОРСЮТУР, районные школы инструкторов);
 - совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса;
 - учебные материалы: карты, атласы, схемы;
 - учебные пособия;
 - дидактический материал;
 - аудио-видео средства; фотоаппарат;
- разработка комплекса методик, позволяющих обучающимся эффективнее осваивать программу.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать в обучающихся умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований, быть объективным судьей. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении, городе, районе. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов.

Формы проведения и организации занятий

Формы и методы	Индивидуально	В работе с малой группой	В работе со всей группой
Традиционное занятие (теория, практика)	+	+	+
Беседа	+	+	+
Лекция	-	+	+
Семинар	-	+	+
Консультация	+	+	-
Инструктаж	+	+	+
Чтение вслух	-	+	+
Коллективное пение		+	+
Дидактическая игра	+	+	+
Физические упражнения	+	+	+
Спортивные игры	-	+	+
Деятельность по самообслуживанию	+	+	+
Трудовая и общественная деятельность (общественно-полезная работа)	+	+	+
Прогулка	-	+	+
Экскурсия	-	+	+

Соревнования	+	+	+
Учебно-тренировочные сборы	-	+	+
Туристский поход	-	-	+
Экспедиция	-	-	+
Обсуждение итогов	+	+	+

Наряду с традиционными методиками и технологиями педагогом могут использоваться в практике применения дистанционного обучения методики синхронного, асинхронного и смешанного обучения

Методика синхронного дистанционного обучения предусматривает общение учащегося в режиме реального времени.

Методика асинхронного дистанционного обучения применяется, когда невозможно общение между педагогом и учащимся в реальном времени.

Синхронная методика дистанционного обучения предполагает активное взаимодействие преподавателя и учащегося и, таким образом, большую нагрузку и на учащегося, и на педагога. При асинхронной методике больше ответственности за прохождение обучения возлагается на учащегося, когда на первый план выдвигается самообучение, индивидуальный темп обучения, регулирование этого темпа. Педагог при асинхронной методике дистанционного обучения выступает консультантом, но в меньшей степени, чем при синхронной методике дистанционного обучения.

Смешанная методика дистанционного обучения подразумевает, что программа обучения строится как из элементов синхронной, так и из элементов асинхронной методики обучения.

Представленным вариантам методики соответствуют следующие типы занятий, классифицированные в зависимости от времени осуществления коммуникации:

- в режиме реального времени (onlineзанятия);
- в режиме отложенного времени (offlineзанятия);
- смешанный тип, включающий элементы и online, и offlineзанятий.

Использование традиционных и инновационных методов и технологий позволяет формировать у обучающихся **ключевые компетенции**:

- ценностно-смысловой,
- общекультурной,
- учебно-познавательной,
- информационной,
- коммуникативной,
- социально-трудовой,
- компетенции личностного самосовершенствования.

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения разработана на основе Положения о формах, периодичности, порядке контроля результатов освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга.

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной программой (Приложение 1 и Приложение 2 в программе).

В этих таблицах

Показатели - наглядно представляют ожидаемые результаты.

Показатели позволяют определить и **ключевые компетенции**, на которые делается упор при освоении программы.

Критерии (мерило) – совокупность признаков, на основе которых дается оценка показателей.

При реализации программы используются четыре вида контроля: входящий, текущий, промежуточный, итоговый.

Входящий контроль — это оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединения впервые, а также учащихся осваивающих программы 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеобразовательной программе. (например: если проходит собеседование для зачисления учащегося на 2 год обучения, то критериями будут планируемые результаты 1 года обучения)

Текущий контроль – это оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. *Промежуточный контроль* – это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам полугодия. Промежуточный контроль осуществляется в декабре каждого учебного года. Результаты промежуточного контроля фиксируются в карте педагогического мониторинга (Приложение 4) и оформляются в информационной справке (Приложение 3).

Итоговый контроль результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы — это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам учебного года (при сроке реализации программы — более одного года) и по мере окончания освоения дополнительной общеобразовательной программы. Итоговый контроль осуществляется, как правило, в апреле-мае, в соответствии с графиком. Результаты итогового контроля фиксируются в карте педагогического мониторинга (Приложение 3) и оформляются в информационной справке (Приложение 4).

Формы проведения контроля определены в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой. Формами контроля могут быть: анкетирование, тестирование, практические и контрольные задания, собеседование, беседа, анкетирование, опрос, самооценка, участие в выставках, конкурсах и др.

Контроль позволяет выявить способности ученика и скорректировать индивидуальную работу.

Объективный и систематический контроль учебной работы является важнейшим средством управления образовательно-воспитательным процессом.

При реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися дистанционно.

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети Интернет;
- выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Психолого-педагогическая диагностика. Формы и методы:

Анкетирование	При наборе новичков или в начале учебного года для всей группы
Наблюдение	Наиболее применим в спортивных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и многодневных соревнованиях
Совместное обсуждение результатов	Проводится под контролем педагога
Отслеживание стабильности достижений	Педагог ведет личную картотеку обучающегося, в которой фиксируется систематичность участия детей в соревнованиях; мероприятиях; выполнении спортивных разрядов; результативность соревнований; следит за оформлением справок по итогам спортивных походов, по итогам судейской практики на соревнованиях (ранг среди учащихся, который ведется по результатам районных и городских соревнований, соревнований РФ)
Методы самооценки	Обучающиеся ведут дневник, где самостоятельно анализируется его деятельность в образовательном процессе
Психологические тесты	Для проверки уровня развития познавательной сферы обучающихся: восприятия; памяти (кратковременной, объемной, механической); мышления; речи; воображения; внимания; Тесты интеллектуального развития; Методики изучения индивидуально-личностных особенностей подростков; (не менее 3 раз в год)
Физиологические тесты	Выявление уровня физического развития, физиологических кондиций и сдача контрольных нормативов (3 раза в год)
Минисоревнования	По туризму и спортивному ориентированию
Викторины, кроссворды, тесты	Применимы во всех разделах программы
Обсуждение типовых ситуаций	Применимы во всех разделах программы
Деловые и ролевые игры	Применимы во всех разделах программы
Собеседование	Применимы во всех разделах программы

К системе контроля результативности обучения по данной программе относятся :

средства выявления результатов обучения

- контрольные нормативы (разрядные требования по виду спорта Спортивный туризм

ЕВСК http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131516/2787b9dfe944eef8d951b7c81e641a9542b5ae30/#dst100025)

-контрольные занятия

-контрольные полевые выезды

-участие в соревнованиях по правилам вида спорта Спортивный туризм (Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571)ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» |

<http://automototurizm.ru/?p=84>

-совершение туристских походов

средства фиксации и предъявления результатов обучения
протоколы соревнований, разрядные книжки, маршрутные книжки совершенных походов

3. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативно-правовые акты

- 1.Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р
- 3.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р
- 4.Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей" // Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам
- 5.Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства // Указ Президента РФ от 29.05.2017 №240
- 6.Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008
- 7.Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239
- 8.Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей" // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41
- 9.О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге" на 2015-2020 годы // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 №453
- 10.Закон Санкт-Петербурга "О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге" // Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87
- 11.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р
- 12.Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816
- 13.Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. - СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022. - 40 с.

ЛИТЕРАТУРА в адрес педагога

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
5. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. –М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
6. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. Вып.2.-М., 1998.
7. Садакова Л.Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.
8. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. /Сост. Ю.С.Константинов. – М.: 1995.
9. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах. Метод. рекомендации. Челябинск, 1983.
10. Энциклопедия туриста. – М.: Большая российская энциклопедия, 1993.

в адрес обучающихся

1. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. – М.: «ФиС», 1968.
2. Григорьев В.Н., Штовба Ю.К. Сложные походы на байдарках. – М.: «ФиС», 1971.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: «ФиС», 1985.
4. Карманный справочник туриста. Изд. Третье. – М.: Профиздат 1985.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: «ФиС», 1990.
6. Питание в туристском путешествии. Мир туристских интересов. – М.: Профиздат, 1986.
7. Самodelьное туристское снаряжение. – М.: «ФиС», 1987.

Ссылки на эл источники

- **контрольные нормативы (разрядные требования по виду спорта Спортивный туризм)**
ЕВСКhttp://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131516/2787b9dfe944eef8d951b7c81e641a9542b5ae30/#dst100025
- ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» | <http://automototurizm.ru/?p=84>
- **Спортивные соревнования**
<http://rfstspb.ru/index.php/komitety/komitet-po-distantsiyam/sportivnye-sorevnovaniya>
- **Информационные источники, используемые при реализации программы Сайт Федерации спортивного туризма России**

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у

обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Используется модульный принцип построения воспитательной работы: инвариантный (обязательный для всех учреждений дополнительного образования) и вариативный (по выбору образовательного учреждения).

Согласно модульному принципу Программа воспитания ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга «**Будущее начинается сегодня**» имеет

Инвариантные модули:

- «Учебное занятие» (открытые занятия и мониторинги результативности освоения программы),
- «Детское объединение» (традиции коллектива, концерты и мероприятия),
- «Воспитательная среда» (использование потенциала городской среды и социальное партнерство),
- «Работа с родителями»,
- «Самоопределение» (в том числе, ранняя профориентация)
- «Наставничество»,
- «Профилактика».

Вариативные модули:

- «Юные инструкторы туризма»,
- «Юные краеведы»,
- «Отдых, оздоровление и занятость детей в период каникул» («Умные каникулы»)

Выбор инвариантных модулей обусловлен специфическими формами организации дополнительного образования, через которые успешно решаются задачи воспитания, и приоритетными направлениями, которые определяет государственная политика в области образования. Данные модули тесно связаны с деятельностью педагогов в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ.

Выбор вариативных модулей обусловлен особенностями учреждения и тематикой ответственной деятельности, определенной отделом образования

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

по воспитательной работе на учебный год с учетом календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры

ИНВАРИАНТНЫЕ МОДУЛИ ПРОГРАММЫ¹

План мероприятий по реализации модуля «УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ»

	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА»

	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»

	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

¹Инвариантные модули тесно связаны с деятельностью педагогов в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ.

План мероприятий по реализации модуля «САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «НАСТАВНИЧЕСТВО»

	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ПРОФИЛАКТИКА».

	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

ВАРИАТИВНЫЕ МОДУЛИ²

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСПЕКТОРЫ ДВИЖЕНИЯ»

	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

²Вариативные модули реализуются в программах определяющих особенности учреждения и с тематикой деятельности, определенной отделом образования, как деятельность опорного центра.

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ КРАЕВЕДЫ»

	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ МУЗЕЕВЕДЫ»

	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

**План мероприятий по реализации модуля «Отдых, оздоровление и занятость детей в период каникул»
(«УМНЫЕ КАНИКУЛЫ»)**

	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

**Мониторинг результатов обучения
ребенка по дополнительной общеобразовательной программе**

На основе материалов Буйловой Л.Н. доцента кафедры педагогики Московского института открытого образования, кандидата педагогических наук; Клёновой Н.В., зам. зав. отделом развития кадрового потенциала Московского городского Дворца детского (юношеского) творчества, кандидата философских наук.

	<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	Во зможное кол-во баллов	<i>Метод ы диагностики</i>
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ					
Теоретическая подготовка ребенка:					
.1	Теоретические знания (по основным разделам тематического плана программы) Учебно-познавательная компетенция	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	3	наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			<i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½);	4	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	5	
.2.	Владение специальной терминологией Учебно-познавательная компетенция	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<i>минимальный уровень</i> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	3	собесе дование
			<i>средний уровень</i> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	4	
			<i>максимальный уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	5	
Практическая подготовка ребенка:					

.1	Практические умения и навыки, предусмотренные программой <ul style="list-style-type: none"> • Учебно-познавательная компетенция • Социально-трудовая компетенция 	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	3	контрольное задание
			<i>средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);	4	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	5	
.2.	Владение специальным оборудованием и оснащением Социально-трудовая компетенция	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<i>минимальный уровень умений</i> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	3	контрольное задание
			<i>средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога);	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	5	
.3.	Творческие навыки Общекультурная компетенция	Креативность в выполнении практических заданий	<i>начальный (элементарный) уровень развития креативности</i> (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);	3	контрольное задание
			<i>репродуктивный уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца);	4	
			<i>творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества).	5	
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ					
Общеучебные умения и навыки ребенка:					
Учебно-интеллектуальные умения:					
.1	Умение подбирать и анализировать	Самостоятельно в подборе и анализе	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается	3	анализ исслед работы

специальную литературу	литературы	в постоянной помощи и контроле педагога);				
					<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4
					<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5
Учебно-познавательная компетенция						
Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельно в использовании компьютерными источниками информации	серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);		анализ исслед работы		
					<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4
					<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5
Информационная компетенция						
Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)	Самостоятельно в учебно-исследовательской работе	серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);		анализ исслед работы		
					<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4
					<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5
<ul style="list-style-type: none"> Учебно-познавательная компетенция Ценностно-смысловая компетенция 						
.2.	Учебно-коммуникативные умения:					
Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);		наблюдение		
					<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4
Коммуникативная						

	компетенция		педагога или родителей)		
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
	Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
	Коммуникативная компетенция		<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
	Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
	Коммуникативная компетенция		<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	

.3.	Учебно-организационные умения и навыки:				
	Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
	Социально-трудовая компетенция		<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	3	наблюдение
	Социально-трудовая компетенция		<i>средний уровень</i> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);	4	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически	5	

			весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).		
	Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	удовл. – хорошо – отлично		наблюдение
	Социально-трудовая компетенция				

Приложение 2

**Мониторинг личностного развития ребёнка
в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

	<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	Возможное кол-во баллов	<i>Методы диагностики</i>
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ					
Организационно-волевые качества:					
.1.	Терпение Компетенция личностного самосовершенствования	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	терпения хватает < чем на ½ занятия	3	наблюдение
			терпения хватает > чем на ½ занятия	4	
			терпения хватает на все занятие	5	
.2.	Воля Компетенция личностного самосовершенствования	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия ребёнка побуждаются извне	3	наблюдение
			иногда – самим ребёнком	4	
			всегда – самим ребёнком	5	
.3.	Самоконтроль	Умение контролировать свои	ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	3	наблюдение

<ul style="list-style-type: none"> • Компетенция личностного самосовершенствования • Ценностно-смысловая компетенция 	поступки (приводить к должному своим действиям)	периодически контролирует себя сам	4	
		постоянно контролирует себя сам	5	

Ориентационные качества:					
.1.	<ul style="list-style-type: none"> • Компетенция личностного самосовершенствования • Ценностно-смысловая компетенция 	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная	3	анкетирование
			заниженная	4	
			нормальная	5	
.2.	<ul style="list-style-type: none"> • Компетенция личностного самосовершенствования • Ценностно-смысловая компетенция 	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован ребёнку извне	3	тестирование
			интерес периодически поддерживается самим ребёнком	4	
			интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	5	

Поведенческие качества:					
.1.	Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты	0	тестирование, метод незаконченного предложения
			сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	4	
			пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	5	
	Компетенция личностного самосовершенствования				

.2.	Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	избегает участия в общих делах	0	наблюдение
			участвует при побуждении извне	4	
			инициативен в общих делах	5	
	Компетенция личностного самосовершенствования				

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

о контроле результатов освоения учащимися образовательной программы объединения

20___/20___ учебный год

отдел _____

направленность _____

Название дополнительной общеобразовательной программы, _____

год обучения _____, № группы _____

Педагог (Ф.И.О.) _____

Дата проведения контроля: _____

Промежуточный _____ Итоговый _____

Форма проведения контроля _____

Форма оценки результатов: Высокий уровень освоения программы - 90% - 100%,Средний уровень освоения программы - 75% - 89%Низкий уровень освоения программы – 60% - 74%**Результаты промежуточного контроля**

Всего диагностировано _____ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - _____ чел.

Средний - _____ чел.

Низкий - _____ чел.

Подпись педагога _____

Результаты итогового контроля

Всего диагностировано _____ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - _____ чел.

Средний - _____ чел.

Низкий - _____ чел.

Подпись педагога _____

Показатель качества обучения $A = ((B+C):D) \times 100\%$

сложить количество учащихся, имеющих высокий (В) и средний (С) уровень, разделить это число на общее количество учащихся в объединении (D) и умножить результат на 100%.

Показатель качества обучения $A =$ _____ %

ЗАНЯТИЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме. При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной части следует обозначены правила работы и взаимодействия (технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия обучающиеся объединения получают инструкции для выполнения заданий. Далее корректируются по мере длительности периода дистанционного обучения дальнейший маршрут изучения темы. Изучение теоретического материала организовывается различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети Интернет.

К каждому теоретическому разделу есть вопросы для самоконтроля и закрепления материала. Для организации практической деятельности выполняется комплекс практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов. Организовываются занятия в формате видеоконференций, индивидуальные консультации (социальные сети, телефон, мессенджеры). Важными компонентами эффективного занятия являются создание благоприятного эмоционального фона, психологического комфорта, ситуации успеха, обеспечение лично-ориентированного и дифференцированного подхода к учащимся.

Контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися. Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия могут быть использованы следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети Интернет;
- выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Перечень образовательных электронных ресурсов, предоставляющих возможность организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Сервисы для проведения видеоконференций:

- Discord (Бесплатный мессенджер с поддержкой видеоконференций, голосовой и текстовый чат).

- Skype (Площадка для проведения видеоконференций до 50 человек, возможность совершать индивидуальные и групповые голосовые и бесплатные видеозвонки, а также отправлять мгновенные сообщения и файлы другим пользователям).

- Zoom (Платформа для проведения онлайн-занятий. Бесплатная учетная запись позволяет проводить видеоконференцию длительностью 40 минут с возможностью онлайн-общения до 100 человек. В платформу встроена интерактивная доска, можно легко и быстро переключаться с демонстрации экрана на доску. Наличие чата, в котором можно писать сообщения, передавать файлы).

- TrueConf (Программа для видеосвязи через интернет, которая поможет вам организовать встречу в формате видеоконференции до 120 участников).

- BigBlueButton (Бесплатная площадка для проведения вебинаров. Без ограничений по количеству пользователей, без ограничений по времени вебинаров (веб камера, презентации, показ экрана, онлайн чат).

- Cisco Webex (Платформа для видеосвязи. Облачный сервис для проведения конференций и совещаний онлайн с аудио, видеосвязью и инструментами совместной работы над документами).

- и другие.

Платформы для онлайн обучения:

- Stepik (Российская образовательная платформа и конструктор бесплатных открытых онлайн-курсов и уроков).

- Moodle (Система управления курсами, также известная как система управления обучением или виртуальная обучающая среда. Является аббревиатурой от англ. Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment (модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда).

- Учи.Ру (В личном кабинете педагогу бесплатно доступен сервис «Виртуальный класс» для проведения индивидуального и группового онлайн-уроков с видео. Педагоги и ученики могут видеть и слышать друг друга, а также педагог может демонстрировать ученикам презентации, электронные учебники и использовать виртуальный маркер и виртуальную указку).

- «ЯКласс» (Сервис довольно прост в использовании: педагог задаёт проверочную работу, ребёнок заходит на сайт и выполняет задание; если ребенок допускает ошибку, ему объясняют ход решения задания и предлагают выполнить другой вариант. Педагог получает отчёт о том, как ученики справляются с заданиями).

- Google Classroom (бесплатный сервис позволяет удобно публиковать и оценивать задания, организовать совместную работу и эффективное взаимодействие всех участников процесса. Создавать курсы, раздавать задания и комментировать работы учащихся - все это можно делать в одном сервисе).

- и другие.

Социальные сети: Вконтакте, Facebook, Одноклассники и другие, позволяющие создание закрытых или публичных сообществ и чатов для группы или направления деятельности. В сообществах можно не только публиковать записи с важной информацией и участвовать в обсуждениях, но и хранить учебные документы, конспекты, учебники, создавать прямые трансляции лекций и занятий, записывать видео, размещать учебные материалы: презентации, таблицы, картинки, аудио, -видеофайлы и др.

Образовательные электронные ресурсы:

- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) направлен на распространение электронных образовательных ресурсов и сервисов для всех уровней и ступеней образования. Электронные учебные модули создаются по тематическим элементам учебных предметов и дисциплин и представляют собой законченные интерактивные мультимедиа продукты, нацеленные на решение определенной учебной задачи. В разделе «Дополнительное образование» каталога представлены в онлайн-режиме различные викторины, кроссворды, филворды).

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Сайт включает в себя разнообразные цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические коллекции, инструменты (программные средства) для поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса).

- ПроеКТОриЯ (Онлайн-площадка для коммуникации, выбора профессии и работы над проектными задачами. Интерактивная цифровая платформа включает в себя открытые занятия, опросы, интернет-издания с уникальным информационно-образовательным контентом).

- WorldSkills Russia (На сайте представлены обучающие ролики по профессиональным компетенциям, размещены рекомендации по совершенствованию данных компетенций).

- Национальная платформа «Открытое образование» (Образовательная платформа, предлагающая более 550 онлайн-курсов ведущих российских вузов, от экологии почвенных беспозвоночных до прав человека).

- Россия-Моя история (Наличие десятков различных форматов: лекции, мини-сериалы, видеобзоры, видеоэкскурсии, юмористические шоу, публикации статей, фильмов, и конкурсы о стране).

- Просвещение (Бесплатный доступ к учебникам и учебно-методическим комплексам, тренажерам для отработки и закрепления полученных знаний по разным направлениям деятельности).

- Ключ на старт (Просветительский проект о космосе. Платформа включает в себя лекции, книги, документальные и художественные фильмы и многое другое).

- Библиотекарь.Ру (Электронная библиотека содержит литературу по различным отраслям знаний: истории, искусству, культуре, технике).

- Культура.РФ (Гуманитарный просветительский проект, посвященный культуре России. Интересные и значимые события и люди в истории литературы, архитектуры, музыки, кино, театра, а также информация о народных традициях и памятниках нашей природы в формате просветительских статей, заметок, интервью, тестов, новостей и в любых современных интернет-форматах).

- ПостНаука (Проект о современной фундаментальной науке и ученых, которые ее создают. На сайте опубликованы более 3500 материалов, из них почти 2000 - видео о достижениях фундаментальной науки и важных современных технологиях).

- horeograf.COM (Книги, программы и методические пособия по хореографии, видео, ноты, музыка для постановки танцев).

- Детские шахматы в Санкт-Петербурге (На сайте размещены серии шахматных уроков для учащихся. Сайт содержит словарь шахматных терминов, методические статьи и пособия преподавателей, развивающие игры).

- Туристёнок.ру (Сайт посвящен основам организации туристических походов с детьми (туристическое снаряжение, техника безопасности, разработка пеших и водных маршрутов).

- и другие.