ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 401 КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО
Протокол педагогического совета
ГБОУ школа № 401
№ 1 от 430» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ Приказом № 313-0 от 31.08.2017г. Директор ДБОУ школа № 401 С.Н.Язневич

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕООБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Юный турист

Возраст учащихся 8-15 лет Срок реализации 2 года

Разработчик: Петров Дмитрий Владимирович педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Предыдущая программа не предусматривала формы предъявления результатов, соответствующие полученным навыкам и освоению техники пешеходного туризма, топографии, ориентирования и других разделов программы. Поэтому возникла необходимость внесения частичных изменений в содержание направленных на достижение высоких результатов.

Образовательная программа «Юные туристы» первым общекультурным уровнем программы «Самодеятельный туризм».

Направленность: туристско-краеведческая и физкультурно-спортивная.

Новизна

Использование должностно-ролевой системы самоуправления и развития творческой самодеятельности в условиях итогового туристского мероприятия.

Актуальность

Занятия туризмом немыслимы вне коллектива. Поэтому ребенок в процессе обучения получает практические навыки межличностного общения. Туризм - способствует укреплению здоровья, профилактики наркомании и правонарушений подростков.

Педагогическая целесообразность

В период осенних, зимних и весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных туристско-краеведческих мероприятиях и учебнотренировочных сборах, что решает проблему занятости школьников и пробуждение интереса к новой туристской деятельности.

Цель программа

Развитие двигательной, познавательной активности учащихся и формирование потребности в здоровом образе жизни в процессе обучения спортивному туризму.

Задачи программы:

Образовательные:

- 1. Познакомить с основными видами туризма: пеший, лыжный, водный и т.д.
- 2. Дать представление о личном, групповом и специальном снаряжении, организации привалови питания в походе.

- 3. Познакомить с туристскими должностями в походе.
- 4. Сформировать представления об основных условных знаках топографических и спортивных карт.
 - 5. Обучить приемам работы с компасом.
- 6. Углубить знания об особенностях родного края, рельефа, климата, растительного и животногомира Ленинградской области.
- 7. Дать представления об основах гигиены и оказания первой доврачебной помощи.
- 8. Обучить ориентировке в различных природных условиях: в горах, на воде и т.д.

Развивающие:

- 1. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, в регулярных занятиях спорта.
 - 2. Развить творческие способности и инициативу учащихся.
 - 3. Развить внимательность, наблюдательность и творческое воображение.
 - 4. Развить силу, выносливость, координацию движений.

Воспитательные:

- 1. Воспитать гуманное отношение к природе.
- 2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
- 3. Воспитать коммуникативные навыки, умения общаться в коллективе, стремление к искренности и открытости во взаимоотношениях между людьми.

Отличительные особенности

Данная программа предлагает возможность выбора вариантов дальнейшего обучения (2 г.о.) в зависимости от интересов учащихся и уровня физической подготовки (как по срокам реализации от 216 часов- для приобретения и отработки навыков многодневных туристско-краеведческих мероприятий и учебнотренировочных сборов, до 324 часов - для учащихся склонных к спортивному туризму.

Обучающимся с высокой мотивацией на 2 г.о. может быть предложен вариант занятий, включающий в содержание тем программы изучение техники пешего и горноготуризма, а также альпинизма и скалолазания.

Условия реализации:

- Возраст детей: программа предназначена для учащихся в возрасте 8 15 лет, без специальных туристских навыков.
- Условия набора: обучающиеся ОУ района и города, имеющих медицинский допуск для занятий туризмом.
- Условия формирования групп: группа может быть разновозрастной, но представителей возрастного меньшинства не должно превышать 25 % (это обусловлено разницей интересов обучающихся, а соответственно, разницей в методах преподнесения информации). Так же разновозрастный коллектив дает возможность выстраивания преемственных взаимоотношений внутри группы, шефства по принципу «понял сам, помоги другому».

После завершения первого года реализации программы педагог с конкретной группой имеет возможность на вариативность реализации второго года обучения (324

или 216 часов в год) в зависимости от подготовленности группы, ее результативности и поставленной цели достижения результатов на втором году обучения.

Сроки реализации: 2 года обучения.

1 г.о. - 6 ч. в неделю (216 ч в год). 2 г.о. - 6 ч. в неделю (216 ч. в год).

Формы занятий: групповые.

Режим занятий:

Занятия подразделяются на:

- 1. Теоретические и практические занятия в помещении.
- 2. Занятия по ОФП и СФП.
- 3. Практические занятия на местности.

Занятия с нагрузкой 6 часов в неделю:

1 год обучения:

- 1 ч. теоретические и практические занятия в помещении.
- 1 ч. ОФП и СФП.
- 4 выезда по 4 часа в месяц (или в соответствии с индивидуальным планом педагога)
 - 2 год обучения:
 - 1 ч. теоретические и практические занятия в помещении.
 - 1 ч. ОФП и СФП.
- 2 выезда по 8 часов в месяц (или в соответствии с индивидуальным планом педагога)

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год - 15 человек.

2 год - 12 человек.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности:

К концу первого года обучения учащийся должен:

- 1. Знать основные виды туризма: пеший, водный, лыжный.
- 2. Уметь устанавливать палатку, выбрать место для привала, составить меню и список продуктов для однодневного похода.
 - 3. Выполнять обязанности по должностям при проведении похода.
- 4. Уметь распознавать объекты на местности в соответствии с условными знаками топографических и спортивных карт.

- 5. Уметь определять основные и промежуточные направления с помощью компаса.
- 6. Знать реки, озера, полезные ископаемые, растения и животных Ленинградской области.
- 7. Соблюдать гигиенические требования, оказывать первую помощь при ушибах, потертостях, ссадинах, мозолях.

К концу второго годаучащийся должен:

- 1. Знать технику безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.
- 2. Уметь комплектовать общественное снаряжение для похода.
- 3. Уметь правильно устанавливать палатки различной конструкции и в различных погодных условиях.
 - 4. Уметь составлять меню и список продуктов в многодневный поход.
- 5. Знать тактику планирования нитки маршрута и технику движения по песку, мокрому грунту, по камням, болоту.
 - 6. Ориентироваться с помощью топографической и спортивной карты.
- 7. Знать рельеф, гидрографию, растительность, климат Ленинградской области и уметь проводить краеведческие наблюдения на маршруте.
 - 8. Знать основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
- 9. Принимать участие в районных и городских соревнованиях по спортивному туризму, учебно-тренировочных сборах.
 - 10. Совершать спортивный туристский поход.

Способы определения результативности

программа предусматривает

- вводный контроль в конце сентября: наблюдение, опрос на выявление интересов. Для проведения контроля педагогом составляются листы для записи наблюдений, результаты анализируются и заносятся в ведомость.
- Промежуточный контроль в течение года, промежуточная аттестация в конце первого полугодия (декабрь): тестирование, опросник, практические задания. Для проведения контроля педагогом составляется таблица данных, результаты анализируются и заносятся в ведомость.
- итоговый контроль в конце учебного года (май): практические задания на местности, поход, зачет, тестирование. Для проведения контроля педагогом составляется таблица данных, результаты анализируются и заносятся в ведомость.

Формы подведения итогов реализации программы

Выставки, кросс-походы, соревнования, конкурсы.

Таблица 1.2. Тематический план

					Количест	гво часов			
		I год обуч	ения (6 часов	в неделю; вс	его- 216	II год обучения (6 часов в неделю; всего- 216			
№п/		часов)					часс	ов)	
П П	Раздел	В поме	ещении	Перохитульно		В поме	ещении	Перохитуууда	
11		Теория	Практика	Практика на местности	Всего	Теория	В помещени и	Практика на местности	Всего
1.	Туристская подготовка	10	5	56	71	7	8	72	87
2.	Топография и ориентирование	4	6	32	42	5	5	32	42
3.	Краеведение	2	3	16	21	2	2	32	36
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	2	8	14	4	3	8	15
5.	Общая физическая подготовка	1	35	32	68	1	35	-	36
	ИТОГО:	21	51	144	216	19	53	144	216

Итогом программы первого года реализации является поход I-III степени сложности вне календарной сетки учебных часов (по избранному виду туризма)

Итогом программы второго года реализации является поход I категории сложности (по избранному виду туризма) или экспедиция стационарная или маршрутная (с избранной тематикой исследования) вне календарной сетки учебных часов

Учебно-тематический план программы «Юные туристы»

1 год обучения

	1 тод обутения		Количест	во часов	
			в том числ		
№ п/п	Раздел, тема	В пом	ещении	Практика	Всего
		теория	практика	на местн.	
	1. Туристская подготовка	T	1	_	
1.1	Введение. Техника безопасности. Задачи на год	2	-	-	2
1.2	Снаряжение туриста	2	2	-	4
1.3	Организация туристского быта	2	-	16	18
1.4	Питание в туристском походе	2		8	10
1.5	Туристские должности в группе	-	2	8	10
1.6	Техника и тактика в туристском походе	2	-	24	26
1.7	Подготовка к путешествию	-	2	-	2
		10	6	56	72
	2. Топография и ориентирован	ие			
2.1.	Топографическая карта	2	2	8	12
2.2.	Спортивная карта	-	2	16	18
2.3.	Компас, работа с ним	-	2	-	2
2.4.	Способы ориентирования	2	-	8	10
		4	6	32	42
	3. Краеведение				
3.1.	Родной край, его географическое положение	2	2	8	12
3.2.	Растительный и животный мир родного края	2	-	8	10
		4	2	16	22
	4. Основы гигиены, первая доврачебн	ая помош	Ъ		
4.1.	Личная гигиена	2	-	-	2
4.2.	Походная аптечка	2	2	-	4
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	-	2	-	2
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	8	10
		6	4	8	18
	5. Общая и специальная физическая п	одготовк	a		
5.1.	Врачебный самоконтроль	2	-	-	2
5.2.	Общая физическая подготовка	-	30	-	30
5.3.	Контрольное тестирование	-	2		2
5.4.	Специальная физическая подготовка	-	-	28	28
		2	32	28	62
	ИТОГО за период обучения	26	50	140	216

Итогом программы первого года реализации является поход I-III степени сложности вне календарной сетки учебных часов (по избранному виду туризма)

Итогом программы второго года реализации является поход I категории сложности вне календарной сетки учебных часов (по избранному виду туризма)

Учебно-тематический план программы «Юный турист»

2 год обучения

	2100 000 10111	Количе	ство часов		
No			в том шисле		
_ /_	Раздел, тема		в том числе В	На	
Π/Π		теория	помещении	местности	
				актика	Всего
	1. Тупнотокод под	FOTODICO		IKTIIKa	Decro
	Техника безопасности в туристская под				
1.1.	Техника безопасности в туристских путешествиях. Задачи на год	1	2	-	3
1.2.	Снаряжение туриста	1	1	-	2
1.3.	Туристский быт	1	-	8	9
1.4.	Питание в туристском походе	1	1	8	10
1.5.	Туристские должности в группе	1	-	-	1
1.6.	Подготовка к путешествию	1	1	8	10
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	1	2	32	35
1.8.	Туристские слеты и соревнования	-	1	16	17
		7	8	72	87
	2. Топография и орие	нтирова	ние		
2.1.	Топографическая карта	1	1	8	10
2.2.	Спортивная карта	1	1	8	10
2.3.	Компас	1	1	_	2
2.4.	Измерение расстояний	1	1	-	2
2.5.	Способы ориентирования	1	1	8	10
2.6.	Соревнования по ориентированию	-	-	8	8
		5	5	32	42
	3. Краеведен	ие	•	1	
3.1.	Туристские возможности родного края	1	1	16	18
3.2.	Краеведческие наблюдения	1	1	16	18
-		2	2	32	36
	4. Основы гигиены, первая до	_		32	30
4.1.	4. Основы гитиены, первая до Личная гигиена	врачео 1	ная помощь		1
4.2.	Походная аптечка. Лекарственные растения	1	1		2
4.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной	1	1		
4.3.	помощи	1	2	-	3
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	1	_	8	9
1,7,	присмы граненортировки пострадавшего	4	3	8	15
	5. Общая и специальная физичес	_			1
5.1.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	_	1
5.2.	Общая физическая подготовка	_	32	_	32
5.3.	Контрольное тестирование	_	3	_	3
5.5.	понтрольное тестирование	1	35		36
	ΜΤΟΓΟ за напион обущения	25	83	144	216
Ь	ИТОГО за период обучения	43	7	144	410

Итогом программы второго года реализации является поход I категории сложности (по избранному виду туризма) или экспедиция стационарная или маршрутная (с избранной тематикой исследования) вне календарной сетки учебных часов

2. Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА. 71 ч.

Тема 1.1. Введение. Техника безопасности. Задачи на год. 2ч.

Теория: 2 ч.

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Место сбора участников. Действия группы, потерявшей участника. Действия потерявшегося.

Практика 1 ч.

Составление плана работы кружка на год. Основные цели задачи данного этапа обучения. Перспективы обучения туризму.

Туризм: плановый и самодеятельный. Отличительные особенности самодеятельного туризма.

Виды туризма: пеший, лыжный, водный, горный, велосипедный, автомототуризм, спелеотуризм, автостоп. Краткая характеристика отдельных видов туризма. *1 ч*.

Тема 1.2. Снаряжение туриста. 3 ч.

Теория: 1 ч.

Понятие о личном и групповом снаряжении.

Перечень личного снаряжения для 1-3-х дневного похода, требования к нему.

Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора. Укладка рюкзака.

Практические работы в помещении: 2 ч.

- 1. Укладка рюкзака.
- 2. Установка палатки.

Тема 1.3. Организация туристского быта. 18 ч.

Теория:2 ч.

Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (рельеф, погода, физическое состояние участников)

Выбор места для привала и бивака. Основные требования к месту привала и бивака

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря — выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

Различные типы костров, их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Техника безопасности при заготовке дров и обращении с огнем.

Установка палаток. Размещение вещей в палатках. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практические работы на местности: 16 ч.

- 1. Определение мест для организации привалов и ночлегов
- 2. Установка и снятие бивака. Разведение костра.

Тема 1.4. Питание в туристском походе. 10 ч.

Теория:1 ч.

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды или приготовление горячих блюд.

Организация питания в 2-3 — дневном походе. Составление меню, списка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Составление меню и списка продуктов для однодневного похода.

Практические работы на местности: 8 ч.

- 1. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
- 2. Приготовление пищи в походных условиях.

Тема 1.5. Туристские должности в группе. 10 ч.

Теория:1 ч.

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: завхоз, ответственный за снаряжение, штурман, санитар, краевед, ремонтный мастер.

Временные должности: дежурные, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Распределение туристских должностей.

Практические работы на местности: 8 ч.

1. Выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.

Тема 1.6. Техника и тактика туристских походов. 26 ч.

Теория:2 ч.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Действия отставшего участника.

Характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику через завалы, по заболоченной местности, по травяным склонам.

Практические работы на местности: 24 ч.

- 1. Движение группы по дорогам.
- 2. Движение группы по пересеченной местности.
- 3. Движение группы по пересеченной местности

Тема 1.7. Подготовка к путешествию. 2 ч.

Теория:1 ч.

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

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.

Раздел 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ. 42 ч.

Тема 2.1. Топографическая карта. 11 ч.

Теория:1 ч.

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

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

Способы изображения рельефа на картах.

Практические работы в помещении: 2 ч.

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

Практические работы на местности: 8 ч.

1. Распознавание топографических знаков на местности.

Рекомендуемый список топографических знаков:

- рельеф: основные горизонтали, бергштрих, курганы, ямы;
- растительный покров: хвойный, лиственный и смешанный лес, редколесье, вырубка, просека, кустарники, луг, фруктовый сад, болото.
 - гидрография: реки и ручьи, озера, деревянные мосты, источники;
- дорожная сеть: железные дороги, шоссе, проселочные и лесные дороги;

– отдельные местные предметы: заводы и фабрики, церкви, сооружения башенного типа, кладбища, линии связи, линии электропередачи;

Тема 2.2. Спортивная карта. 19 ч.

Теория:1 ч.

Условные знаки спортивных карт.

Масштабы карт для спортивного ориентирования. Чтение карты.

Определение направления на карте и местным признакам.

Практические работы в помещении: 2 ч.

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

Практические работы на местности: 16 ч.

- 1. Работа со спортивной картой
- 2. Определение по карте масштаба местности, работа с курвиметром и работа с азимутом.
 - 3. Определение обозначений на карте
- 4. Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.
 - 5. Ориентирование с помощью спортивной карты.

Рекомендуемый список условных знаков спортивной карты:

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

Тема 2.3. Компас. 2 ч

Теория:1 ч.

Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом. Определение сторон горизонта. Основные направления горизонта (С, Ю, 3, В), промежуточные направления.

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.

Тема 2.4. Способы ориентирования. 10 ч.

Теория:1 ч.

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

Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. *Практические работы в помещении: 1 ч.*

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

Практические работы на местности: 8 ч.

1. Отработка навыков по ориентированию со специальными приборами. Определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу. Фиксация параметров в листок ориентировщика.

Раздел 3. КРАЕВЕДЕНИЕ. 21 ч.

Тема 3.1. Родной край, его географическое положение. 11 ч.

Теория:1 ч.

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

Практические работы в помещении: 2 ч.

1 – 2. Нанесение на контурную карту крупных рек и озер Ленинградской области.

Практические работы на местности: 8 ч.

1. Ознакомление с географическими объектами Ленинградской области.

Тема 3.2. Растительный и животный мир родного края. 10 ч.

Теория:1 ч.

Особенности растительного и животного мира Ленинградской области.

Практические работы в помещении: 1 ч.

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

Практические работы на местности: 8 ч.

1. Ознакомление с природой Ленинградской области.

Рекомендуемый список крупных рек Ленинградскойобласти:

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

Раздел 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. 14 ч.

Тема 4.1. Личная гигиена. 1 ч.

Теория:1 ч.

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

Тема 4.2. Походная медицинская аптечка. 2 ч.

Теория:1 ч.

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

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

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Комплектация аптечки выходного дня.

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. 2 ч.

Теория:1 ч.

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

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

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Наложение повязок.

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. 9 ч.

Теория:1 ч.

Способы транспортировки пострадавшего. Характер ивозможные места повреждения, порядок оказания первой помощи, количество человек, оказывающих помощь. Изготовление носилок.

Практические работы на местности: 8 ч.

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

Раздел 5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 68 ч.

Тема 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль. 1 ч.

Теория:1 ч.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Тема 5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия в помещении: 33 ч.

Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные упражнения на выносливость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.

Тема 5.3. Контрольное тестирование. 2 ч.

Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.

Тема 5.4. Специальная физическая подготовка. 32 ч.

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

Практические работы на местности: 32 ч.

Подбору упражнений в зависимости от условий предстоящего похода. Упражнения для развития выносливости: бег — гладкий, кросс, с картой; ходьба на лыжах. Упражнения на развитие быстроты: бег на дистанции 30, 60 метров; челночный бег; эстафеты с применением спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости: прыжки, кувырки, спортивные игры, упражнения на равновесие, слалом между деревьями. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости: отжимания, поднимание туловища из положения лежа; приседания на одной и двух ногах; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

1, 2, 3, 4. Тренировочные кросс-походы на местности.

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА. 87 ч.

Тема 1.1. Техника безопасности в туристских путешествиях. Задачи на год. 3ч.

Теория: 1 ч.

Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Обеспечение техники безопасности при подготовке и проведении походов, учебно-тренировочных сборов, слетов. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу.

Составление плана работы кружка на год. Основные цели задачи данного этапа обучения.

Подведение итогов летнего похода. Подготовка отчета о походе: обработка собранных краеведческих материалов, работа по должностям, подготовка фотографий, зарисовок. Оформление отчета о походе.

Разрядные требования по спортивному ориентированию.

Практические работы в помещении: 2 ч.

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

Тема 1.2. Снаряжение туриста. 2 ч.

Теория: 1 ч.

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

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Комплектование общественного снаряжения для похода.

Тема 1.3. Туристский быт. 9 ч.

Теория: 1 ч.

Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палаток в различных условиях.

Заготовка растопки и дров, предохранение их от намокания. Разведение костра при различных погодных условиях: в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Обязанности кострового.

Хранение кухонного и кострового оборудования

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности и техника безопасности дежурных по кухне.

Способы забора и очистки воды.

Практические работы на местности: 8 ч.

1. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разбивке и сворачиванию бивака.

Тема 1.4. Питание в походе. 10 ч.

Теория: 1 ч.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Время для приготовления пищи в походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона в многодневном походе.

Составление раскладки и списка продуктов на многодневный поход.

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

Сведения о массе пищевых продуктов в объемных мерах.

Упаковка и правила хранения продуктов в походе. Учет продуктов в походе. Питьевой режим.

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Составление меню и списка продуктов на многодневный поход.

Практические работы на местности: 8 ч.

1. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.5. Туристские должности в группе. 1 ч.

Теория: 1 ч.

Заместитель командира по питанию - завхоз. Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль

расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Штурман. Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений.

Другие краеведческие должности: метеоролог, гидролог, эколог.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и во время похода.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Тема 1.6. Подготовка к путешествию. 10 ч.

Теория: 1 ч.

Некатегорийные и категорийные походы. Документация для проведения некатегорийного и категорийного похода. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Изучение района похода: изучение отчетов о походах, карт, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Оформление маршрутных документов.

Подготовка снаряжения.

Смотр готовности группы к походу.

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Распределение обязанностей между участниками похода.

Практические работы на местности: 8 ч.

1. Смотр готовности группы к походу.

Тема 1.7. Техника и тактика в туристских походах. 35 ч.

Теория: 1 ч.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов и аварийных выходов. Дневки.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов его преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, проходимые и непроходимые болота, осыпи, пески, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, по камням, болоту.

Движение группы по дорогам, тропам и без дорог. Движение по травянистой поверхности, высокотравью, крутым склонам, через кустарники, по камням, по болоту.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины). Узлы: простой и двойной проводники, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный, булинь, удавка. Техника вязания узлов.

Практические работы в помещении: 2 ч.

- 1. Техника вязания узлов: прямой, удавка, брам-шкотовый, схватывающий, стремя.
- 2. Техника вязания узлов: проводники (одинарный, полуторный, двойной) встречный, булинь.

Практические работы на местности: 32 ч.

- 1. Отработка движения группы по дорогам и тропам.
- 2. Движение группы по камням и болоту.
- 3. Движение группы по травянистому и песчаному склону с альпенштоком.
- 4. Использование страховочных систем при преодолении препятствий.

Тема 1.8. Туристские слеты и соревнования. 17 ч.

Подготовка и участие в туристских соревнованиях.

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Разбор условий проведения соревнований.

Практические работы на местности: 16 ч.

1-2. Участие в туристских соревнованиях.

Раздел 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ. 42 ч.

Тема 2.1. Топографическая карта. 10 ч.

Теория: 1 ч.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление.

Использование топографических карт при проведении спортивных походов. Условные знаки топографических карт: населенные пункты,

гидрография, дорожная сеть, сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Масштабы топографических карт.

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Условные знаки топографических карт.

Практические работы на местности: 8 ч.

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

Тема 2.2. Спортивная карта. 10 ч.

Теория: 1 ч.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные, площадные.

Изображение рельефа на спортивной карте.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры.

Ориентирование при использовании спортивных карт, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Соревнования по спортивному ориентированию. Виды дистанций (маркированная, в заданном направлении, по выбору) и правила действий на различных дистанциях.

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Условные знаки спортивных карт.

Практические работы на местности: 8 ч.

1. Ориентирование с помощью спортивной карты.

Тема 2.3. Компас. 2 ч

Теория: 1 ч.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Построение на бумаге заданных азимутов. Измерение азимутов на карте.

Тема 2.4. Измерение расстояний. 2 ч.

Теория: 1 ч.

Способы измерения расстояние на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ изменения расстояний, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Измерение расстояний по карте.

Тема 2.5. Способы ориентирования. 10 ч.

Теория: 1 ч.

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

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути.

Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Определение точки стояния.

Практические работы на местности: 8 ч.

1. Отработка действий при потере ориентировки.

Тема 2.6. Соревнования по ориентированию. 8 ч.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Практические работы на местности: 8 ч.

1. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Раздел 3. КРАЕВЕДЕНИЕ. 36 ч.

Тема 3.1. Туристские возможности родного края. 18 ч.

Теория: 1 ч.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом.

Экскурсионные объекты на территории родного края: исторические, природные и памятные места.

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Нанесение на контурную карту памятников природы Ленинградской области.

Практические работы на местности: 16 ч.

1-2. Ознакомление с достопримечательностями Ленинградской области.

Тема 3.2. Краеведческие наблюдения. 18 ч.

Теория: 1 ч.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксация их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе.

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Обработка собранного краеведческого материала.

Практические работы на местности: 16 ч.

- 1. Краеведческие наблюдения на маршруте.
- 2. Краеведческие наблюдения на маршруте

Раздел 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. 15 ч.

Тема 4.1. Личная гигиена. 1 ч.

Теория: 1 ч.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Способы закаливания.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

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

Тема 4.2. Походная аптечка. Лекарственные растения. 2 ч.

Теория: 1 ч.

Состав походной аптечки для степенного и категорийного похода. Перечень и назначение лекарств. Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Определение лекарственных растений с использованием гербарного материала, открыток, фотографий.

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. 3 ч.

Теория: 1 ч.

Заболевания и травмы в обусловленные участием в туристских походах.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, пищевых отравлений, отравлений ядовитыми грибами, желудочных заболеваний.

Обработка ран, наложение жгута, способы наложения повязок.

Практические работы в помещении: 2 ч.

- 1. Наложение повязок.
- 2. Оказание помощи условно пострадавшему.

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. 9 ч.

Теория: 1 ч.

Предупреждение травматизма. Раны. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Первая помощь при кровотечениях и переломах, ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки: на руках, при помощи наплечных лямок, на импровизированных носилках Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего.

Практические работы на местности: 8 ч.

1. Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего.

Раздел 5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 36 ч.

Тема 5.1. Врачебный самоконтроль. 1 ч.

Теория: 1 ч.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сое, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Тема 5.2. Общая физическая подготовка 32 ч.

Практические занятия в помещении: 32 ч.

Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные упражнения на выносливость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.

Тема 5.3. Контрольное тестирование. 3 ч.

Практические занятия в помещении: 3 ч.

Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.

Методическое обеспечение образовательной программы

Название «<u>Юный турист»</u> Год обучения1<u>год обучения</u>

№ п/п	Тема программы	Форма занятия и	Методы и приемы, технологии	Дидактический материал	Педагогический инструментарий	Техническое оснащение, в том
		технология их			оценки и	числе
		организации			формы подведения	информационные
					итогов	ресурсы
		T		гская подготовка		
1.	Техника	Групповая	Словесные	Инструкция по охране труда	Вводный (опрос на	Плакат «Туристский
	безопасности в		(объяснение понятий,	№ 2,7,16,	выявление имеющихся	калейдоскоп» (по
	туристских		беседа)	18,19.	знаний о туризме).	видам туризма).
	путешествиях.					
		Беседа	**	Губаненков С.М.		
			Наглядные (демонстрация	«Обеспечение безопасности	Текущий	
			фотографий, видеофильмы,	туристических походов и	Составление таблицы	
			интерактивные игры)	соревнований», 2007 г.	«Общее и особенное в	
			Опрос «Почему я решил заняться спортом».	2007 F.	различных видах туризма»	
			заняться спортом».	Конспект		
				беседы:«Дисциплина-		
				основа безопасности».		
				Тематическая подборка		
				«Пеший, горный,		
				велосипедный виды		
				туризма».		
2.	Снаряжение	Групповая	Словесные	Коробков А.И. "Туристское	Текущий	Таблица «Список
	туриста.		(объяснение понятий,	лагерное снаряжение	Опрос (усвоение понятия:	личного снаряжения».
			беседа)	(методические	личное	Памятка «Уход за
		Беседа,		рекомендации "Турист",	снаряжение).	снаряже-
		практическая		1981.		нием».
		работа, игра	Наглядные (демонстрация	http://www.skitalets.ru/books/l	Итоговый	Карточки «Упакуй

			фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)	адегѕпаг korob/index.htm Конспект занятия « Личное снаряжение туриста». Рисунки: типы рюкзаков спальных мешков, палаток. Тематическая подборка: Как правильно выбрать туристский рюкзак».	сбор и укладка личного снаряжения для однодневного похода.	походный рюкзак».
3.	Организация туристского быта.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)	Гранильщиков Ю.В. « Семейный туризм», 1983 г. Конспект занятия «Организация бивака в однодневном ТКМ».	Текущий Опрос (требования к месту бивака и привала) Итоговый Установка бивака и палатки на маршруте.	Плакат «Типы костров». Костровые принадлежности: крючки и цепочки для подвески посуды, рукавицы, мешалка с длинной ручкой.
4.	Питание в туристском походе.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические	Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии, 1986. Конспект беседы: «Значение правильного питания». Тематическая подборка «Рецепты походных блюд».	Итоговый приготовление пищи в походных условиях.	Таблица «Суточный рацион на одного туриста». Посуда, ведра.

			(практические задания, упражнения)			
5.	Туристские должности в группе.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Практические (практические задания, упражнения) Игра с карточками «Распредели должности».	Конспект беседы: «Должностные обязанности в группе».	Текущий Опрос (основные обязанности командира, завхоза, штурмана, дежурных). Итоговый выполнение обязанностей по должностям на маршруте.	Плакат «Должности временные и постоянные». Карточки «Распредели должности».
6.	Техника и тактика туристских походов.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игра «Прохождение болота».	Константинов Ю.С. Детскою оношеский туризм, 2006. Конспект беседы: «Порядок движения группы на маршруте».	Текущий Опрос (усвоение понятий: туристский строй, режим движения, темп).	Памятки «Техника движения по равнинам, песку, мокрому грунту, болоту». Наглядный материал «Основы туристкой подготовки» (тактика движений по маршруту). Раздаточный материал «Туристская техника».
7.	Подготовка к путешествию.	Групповая беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Игра с карточками: «Что взять с собой в поход».	Виноградов Ю. Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком, 1988. Конспект беседы: «Требования к участникам похода». Конспект занятия «С чего начинается путешествие».	Итоговый Смотр готовности к походу.	Таблица «Требования к участникам похода».

			2. Топограф	оия и ориентирование.		
1.	Топографическа я карта.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнении) Игра «Топографический диктант».	Алёшин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография, 1985. Конспект беседы: «Понятие и значение топографии».	Текущий Опрос (усвоение условных топографических знаков: растительность, искусствен-ные объекты, рельеф). Итоговыйраспознаваниетопографических знаков на местности.	Таблица «Условные знаки топографических карт». «Виды масштаба».
2.	Спортивная карта.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игра «Установи объекты на местности в соответствии со спортивной картой».	Алёшин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография, 1985. Конспект беседы: «Масштабы карт для спортивного ориентирования».	Текущий Опрос (усвоение условных знаков спортивных карт: рельеф, искусственные сооружения). Итоговый ориентировка с помощью спортивной карты на маршруте.	Таблица «Условные знаки спортивных карт».
3.	Компас.	Групповая Беседа, практическая	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация	Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании, 1988. Конспект занятия «Компас,	Текущий Опрос (устройство компаса) Итоговый определение	Фотографии «Типы компасов».

4.	Способы ориентирования	работа, игра Групповая Беседа, практическая работа, игра	фотографий, иллюстраций) Практические (практические задания, упражнения). Игры «Флюгер», Эстафета с компасом», «Найди клад». Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игра «Определи стороны	Типы, устройство». Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО, 1983. Конспект беседы:«Ориентирование с помощью карты в походе».	основных направлений с помощью компаса на маршруте. Итоговый определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу на маршруте.	Таблица «Виды ориентирования».
			горизонта».	Vnaapayayya		
1	Downey rmey and	Геунтород	Словесные	Краеведение.	Tomario	Фотографии на тему
1.	Родной край, его географическое положение.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	(объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы,	Юньев И.С. Краеведение и туризм, 1974. Конспект занятия «Наш родной край» (рельеф, реки, полезные	Текущий Опрос (выявление знаний о родном крае). Итоговый Викторина	Фотографии на тему «Родной край».
			интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)	ископаемые). Тематическая подборка «Охраняемые территории родного края».	«Загадки леса».	
2.	Растительный и	Групповая	Словесные	Конспект	Вводный	Плакаты: "Животные

	животный мир Ленинградской области.	Беседа, практическая работа, игра	(объяснение понятий, работа с книгой, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Тест «Мое отношение к природе».	беседы:«Особенности растительного и животного мира Ленинградской области».	Опрос (Охраняемые растения и животные Ленинградской области). Итоговый «Составь красную книгу своего края».	Ленинградской области", "Птицы Ленинградской области. Гербарий и набор открыток растений и животных Ленинградской области; комплект открыток грибов.
	T	1 _		ы, первая доврачебная помощь	1 =	
1.	Личная гигиена.	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий, беседа)	Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, 1990. Конспект беседы: «Личная	Текущий Опрос (гигиена обуви и одежды	
				гигиена, гигиена одежды и обуви».		
2.	Походная аптечка.	Групповая Беседа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игры «Собери походную аптечку».	Конспект беседы: «Состав медицинской аптечки для похода выходного дня».	Текущий Опрос (состав аптечки).	Таблица «Назначение медикаментов, их упаковка».
3.	Приемы оказания первой	Групповая	Игры «Окажи первую помощь»	Конспект беседы: «Общее понятие травмы, их виды».	Вводный Опрос - виды травм:	Рисунки «Наложение повязок».

	помощи.	Беседа, практическая работа, игра	«Переноска раненого».		растяжение, кровотечения, ушибы.	
			5. Общая и специа	льная физическая подготовка.		
1.	Врачебный	Групповая	Словесные	Конспект беседы: «Влияние	Вводный	
	контроль.		(объяснение понятий,	упражнений на здоровье»	Опрос (значение	
			беседа)		физических упражне-	
		Беседа			ний).	
2.	Общая	Групповая	Практические			
	физическая		(практические задания,			
	подготовка	Практическая	упражнения)			
		работа, игра	Упражнения для рук, ног.			
			Спортивные и подвижные			
			игры.			
3.	Специальная	Групповая	Практические			
	физическая		(практические задания,			
	подготовка		упражнения)			
		Практическая	Тренировочные кросс-			
		работа	походы на местности			

Методическое обеспечение образовательной программы

Название «<u>Юный турист»</u> Год обучения <u>2 год обучения</u>

№ п/п	Тема программы	Форма занятия и	Методы и приемы, технологии	Дидактический материал	Педагогический инструментарий	Техническое оснащение, в том
11/11	программы	технология их	TCAHOSTOT HA	материал	оценки и	числе
		организации			формы подведения	информационные
					ИТОГОВ	ресурсы
			1. Турис	стская подготовка.		
1.	Техника	Групповая	Словесные	Инструкция по охране труда	Вводный (опрос-выявление	Ориента-
	безопасности в		(объяснение понятий,	№2,7,16,	имеющихся знаний о	ционная анкета
	туристских		рассказы из личного опыта,	18,19.	видах туризма).	«Опреде-
	путешествиях.		беседа)			лениенаправ-
		Беседа				ленности личности».
				Губаненков С.М.	Текущий	
			Наглядные (демонстрация	«Обеспечение безопасности	«Вот и снова мы все	
			фотографий, видеофильмы,	туристических походов и	собрались» (отчет о	
			интерактивные игры)	соревнований», 2007 г.	летнем походе, выставка фотографий).	
			Практические			
			Подбор фотографий о	Конспект беседы:		
			летнем походе.	«Техника безопасности в		
				помещении, на улице».		
			Советы по туризму	Тематическая подборка		
			(опасности в горах,	«Лыжный и водный		
			лесах).	туризма».		
2.	Снаряжение	Групповая	Словесные	Лукоянов П.И.	Текущий	Таблица
	туриста.		(объяснение понятий,	«Самодельное снаряжение	Опрос (усвоение понятий:	«Список личного и
			беседа)	для лыжного туризма».	групповое снаряжение).	группового имущества
		Беседа,				для различных видов
		практическая		Конспект занятия	Итоговый	туризма».

		работа, игра	Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игра с карточками «Упакуй походный рюкзак».	«Групповое снаряжение туриста».	Соревнование: «Сбор и укладка снаряжения для различных видов походов».	
3.	Организация туристского быта.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения) Игра на сплочение «Установи палатку».	Гранильщиков Ю.В. « Семейный туризм», 1983 г. Конспект беседы «Требования к месту бивака».	Текущий Опрос (разведение костра в различных походных условиях на маршруте). Итоговый «Установка палаток различной конструкции».	Плакат «Обязанности кострового».
	П	Б		П	<i>T</i> . •	Tro
4.	Питание в туристском походе.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта)	«Питание в туристском путешествии», 1986 г. Конспект беседы «Особенности питания в	Текущий Конкурс «Завтрак завхоза». Итоговый: приготовление пищи на костре.	Таблица «Калорийность, вес и норма дневного рациона в многодневном походе».

			Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)	многодневном походе». Тематическая подборка «Рецепты походных блюд».		«Советы туристу» (Как правильно организовать питание в путешествии). Памятки «Техника безопасности дежурных по кухни».
5.	Туристские должности в группе.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта Практические (практические задания, упражнения) Игра с карточками «Распредели должности»	Конспект беседы «Временные должностные обязанности в группе».	Текущий Опрос (обязанности краеведа, санитара, фотографа). Итоговый: работа по должностям на маршруте.	Таблица «Распределение обязанностей по должностям».
6.	Техника и тактика туристских походов.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, рассказы из личного опыта, беседы) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)	Константинов Ю.С. Детскою ношеский туризм, 2006. Конспект беседы «Понятия о тактике в туристском походе».	Текущий Опрос усвоение понятий: маршруты линейные и кольцевые. Итоговый: отработка движения группы по камням и болотам на маршруте.	Наглядный материал «Алгоритм подготовки к походу (основные тактические понятия). Видеофильм «Кавказ». Памятка «Техника движения по дорогам, тропам и без дорог».
7.	Подготовка к путешествию.	Групповая	Словесные (объяснение понятий)	Работа с документацией для проведения похода.	<i>Итоговый</i> Смотр готовности к	Таблица «Походные

		беседа	Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)		походу.	нормативы».
			2. Топограф	ия и ориентирование.		
1.	Топографическа я карта.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)	Туристские маршруты / Сост. В.С. Качанов. М.: Профиздат, 1990. Конспект беседы: «Виды топографических карт».	Текущий Опрос (усвоение понятий: условные знаки: гидрография, дорожная сеть, населенные пункты).	Таблица «Условные знаки топографических карт».
			Практические (практические задания, упражнения) Игры «Составь карту», «Что изменилось?»			
2.	Спортивная карта.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические	Алёшин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография, 1985. Конспект беседы «Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической».	Итоговый: ориентирование с помощью спортивной карты на местности.	Таблица «Условные знаки спортивных карт».
			Практические (практические задания, упражнения)			

3.	Компас.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)	Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании, 1988. Конспект беседы «Ориентирование карты и компаса».	Итоговый: движение по азимуту на маршруте.	
			Практические (практические задания, упражнения Игра «Найди клад».			
4.	Измерение расстояний.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)	Конспект беседы: «Способы измерения расстояний на карте и на местности».	Итоговый: подготовка картографического материала.	Раздаточный материал: карта, курвиметр.
			Практические (практические задания, упражнения)			
5.	Способы ориентирования.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)	Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО, 1983. Конспект беседы: «Причины, приводящие к потере ориентировки».	Итоговый: отработка действий при потере ориентировки на маршруте.	Таблица «Виды ориентирования».

			Практические (практические задания, упражнения) Игры «Подвижный ориентир» «Запомни ориентиры».			
1.	Туристские возможности родного края.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, беседа работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) Практические (практические задания, упражнения)	Краеведение. Юньев И.С. Краеведение и туризм, 1974. Конспект занятия «Наш край» (климат, растительность). Тематическая подборка «Исторические, памятные места родного края». Фотографии на тему «Памятники природы Ленинградской области».	Текущий Экскурсия: достопримечательности Ленинградской области.	
2.	Изучение района путешествия.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)	Работа с книгами: «Знакомство по литературным и другим источникам с географией, природой, климатическими условиями.	Итоговый: Экскурсия по району путе- шествия.	Набор открыток о природе района путешествий.

			(практические задания,			
			упражнения)			
1	I/maana waxaayaa	Геунтород	4. Основы гигиень Словесные	, первая доврачебная помощ р Конспект беседы: «Техника		
1.	Краеведческие наблюдения.	Групповая Беседа, практическая работа	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой, беседа) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)	проведения краеведческих наблюдений».	<i>Итоговый:</i> краеведчес-кие наблюдения на маршруте.	
			Практические (практические задания, упражнения) Сбор образцов краеведческих наблюдений для коллекций, зарисовок в походе.			
2.	Личная гигиена.	Групповая Беседа	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой, беседа)	Буянов В. М. Первая медицинская помощь. 1987. Конспект беседы: «Роль и способы закаливания».	Текущий Опрос - значение водных процедур.	
3.	Походная аптечка.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Наглядные (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)	Конспект беседы: «Лекарственные растения, возможности их использования». Тематическая подборка «Лекарственные растении».	Итоговый: комплектация походной аптечки на маршруте.	Фотографии лекарственных растений.

			Практические			
			(практические задания,			
			упражнения)			
			Игры «Собери походную			
			аптечку».			
4.	Приемы	Групповая	Словесные	Конспект беседы	Итоговый:	Рисунки «Наложение
4.	оказания первой	Трупповал	(объяснение понятий,	«Заболевания в туристских	Соревнования: оказание	жгута, способы
	помощи.		беседа)	походах».	первой помощи условно	бинтования ран».
	помощи.	Гозото	оеседа)	походах».		Раздаточный
		Беседа,	H) (пострадавшему.	, ,
		практическая	Наглядные (демонстрация			материал: бинт, жгут.
		работа,	фотографий, видеофильмы,			
			интерактивные игры)			
			Практические			
			(практические задания,			
			упражнения)			
				льная физическая подготовка		
1.	Врачебный	Групповая	Словесные	Конспект беседы		
	контроль.		(объяснение понятий,	«Понятие о спортивной		
			беседа)	форме, утомлении,		
		Беседа		перетренировки».		
2.	Общая	Групповая	Практические			Упражнения со
	физическая		(практические задания,			скакалкой
	подготовка.	Практическая	упражнения)			Спортивные игры,
		работа				подвижные игры и
						эстафеты на развитие
						ловкости, силы,
						выносливости.
3.	Контрольное	Групповая	Практические			Проведение
	тестирование		(практические задания,			контрольных тестов
			упражнения)			для определения
		Практическая	JF			уровня физической
		работа				подготовки учащихся.
4.	Специальная	Групповая	Практические			Тренировочные кросс-
7.	физическая	Групповал	(практические задания,			походы на местности с
<u> </u>	т физилескал	1	практические задания,	l	l	полоды на местности с

подготовка		упражнения)		контрольным грузом.
	Практическая			
	работа			

Материально-техническое обеспечение

1. Групповое снаряжение:

-палатки;
-костровые принадлежности;
-тент групповой;
-топоры;
-пилы;
-ремонтный набор;
-аптечка;
2. Личное снаряжение:
-полиуретановый коврик;
-спальный мешок;
-рюкзак;
3. Специальное снаряжение:
-веревки основные и вспомогательные;
-обвязка с блокировкой, брезентовые рукавицы;
-карабины;
-альпеншток;
-каска;
4. Набор топографических карт;
5. Планшет;
6. Компас;
7. Набор спортивных карт;
8. Термометр для измерения температуры воздуха;
9. Гербарий и набор открыток растений Ленинградской области; комплект открыток
грибов;
10. Атласы и набор карт Ленинградской области.

Список литературы по программе «Юные туристы»

Для педагогов

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

Для обучающихся

- 17. Балабанов И.В. Узлы. М.,1998. 80 с.
- 18. Буянов В. М. Первая медицинская помощь. М.: Медицина, 1987. 192 с.
- 19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ВЛАДОС, 1999. 144 с.
- 20. Крестовников А.А., Евстратов В.Д., Белоликов К.Ю, Пашко М.В., Потапченко И.П. Лыжная подготовка. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002 . 141 с.
- 21. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 600 с.
- 22. Лукоянов П.И., Свет В.Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. М.:

- Профиздат, 1988. 192 с.
- 23. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: ВЛАДОС, 2000. $160 \, \mathrm{c}$.
- 24. Остапенец А.А. На маршруте туристы-следопыты. М.: Просвещение, 1987. 128 с.
- 25. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
- 26. Самкова В.А., Прутченков А.С. Экологический бумеранг: Практические занятия для учащихся 9-10 классов. М.: Новая школа,1996. 48 с.
- 27. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986. 17