

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ Гимназия №227 Санкт-Петербурга)

Рассмотрена:
на заседании МО
протокол от 27.08.2025 №1

Согласована:
на заседании МС
протокол от 27.08.2025 №1

Утверждена:
Приказ от 29.08.2025 №158

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Юный турист»

Срок реализации программы	2 года
Возраст обучающихся	14 – 17 лет

Разработчик: Ковалев Олег Александрович

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист» является частью Образовательной программы «Дополнительная общеразвивающая программа» структурного подразделения Отделения дополнительного образования детей «Арт-трамвай» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии № 227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга. Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании» в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ,

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р,

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»,

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

- Положением о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей «Арт-трамвай» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга,

- Уставом ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга,

- Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Направленность: туристско-краеведческая.

Новизна

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

Актуальность

Занятия оздоровительным 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 учебно-тренировочных сборах, что решает проблему занятости школьников и пробуждение интереса к новой туристской деятельности.

Цель программы

Развитие двигательной, познавательной активности учащихся и формирование потребности в здоровом образе жизни в процессе обучения оздоровительному 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 привалов и питания в походе.
3. Познакомить с туристскими должностями в походе.
4. Сформировать представления об основных условных знаках топографических и спортивных карт.
5. Обучить приемам работы с компасом.
6. Углубить знания об особенностях родного края, рельефа, климата, растительного и животного мира 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. Обучающимся с высокой мотивацией на 2 г.о. может быть предложен вариант занятий, включающий в содержание тем программы изучение техники пешего и горного туризма, 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 ГБОУ Гимназия 227, имеющие 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 в зависимости от подготовленности группы, ее результативности и поставленной цели достижения результатов на втором году обучения.

Сроки реализации: 2 года обучения, 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.
4. Вариативные занятия, в виде мастер-классов

Занятия с нагрузкой 4 часа в неделю:

1 год обучения:

1 ч. - теоретические и практические занятия в помещении.

1 ч. - ОФП и СФП.

2 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 года учащийся 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 Формы подведения итогов реализации программы

Выставки, кросс-походы, соревнования, конкурсы.

Тематический план 1 и 2 года обучения

№п/ п	Раздел	Количество часов			
		II год обучения (6 часов в неделю; всего- 216 часов)			
		В помещении		Практика на местности	Всего
		Теория	В помещени и		
1.	Туристская подготовка	7	8	72	87
2.	Топография и ориентирование	5	5	32	42
3.	Краеведение	2	2	32	36
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	3	8	15
5.	Общая и специальная физическая подготовка	1	35	-	36
	ИТОГО:	19	53	144	216

Итогом программы первого года реализации может стать поход I-III степени сложности вне календарной сетки учебных часов (по избранному виду туризма) или однодневное туристско-спортивное мероприятие (туристический слет, маршрут и пр.)

Итогом программы второго года реализации является поход I категории сложности (по избранному виду туризма) или экспедиция стационарная, маршрутная (с избранной тематикой исследования) вне календарной сетки учебных часов или однодневное туристско-спортивное мероприятие (туристический слет, маршрут и пр.)

**Учебно-тематический план программы
1 и 2 года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		теория	в том числе		Всего
			В помещении	На местности	
		Практика			
1. Туристская подготовка					
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 ориентирование					
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. Краеведение					
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 доврачебная помощь					
4.1.	Личная гигиена	1	-	-	1
4.2.	Походная аптечка. Лекарственные растения	1	1	-	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	2	-	3
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	1	-	8	9
		4	3	8	15
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	-	1
5.2.	Общая физическая подготовка	-	32	-	32
5.3.	Контрольное тестирование	-	3	-	3
		1	35	-	36
	ИТОГО за период обучения	25	83	144	216

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

1. Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА. 48 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. 4 ч.

Теория: 2 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. 10 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 развешиванию 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: 8 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. 10 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: 8 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. 32 ч.

Тема 2.1. Топографическая карта. 10 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: 1 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. 12 ч.

Теория: 2 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: 8 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, З, В), промежуточные направления.

Практические работы в помещении: 1 ч.

1. Определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.

Тема 2.4. Способы ориентирования. 8 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: 6 ч.

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

Раздел 3. КРАЕВЕДЕНИЕ. 12ч.

Тема 3.1. Родной край, его географическое положение. 8 ч.

Теория: 2 ч.

Положение г. Санкт-Петербурга и 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 г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Практические работы на местности: 4 ч.

1. Ознакомление с географическими объектами г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Тема 3.2. Растительный и животный мир родного края. 4 ч.

Теория: 1 ч.

Особенности растительного и животного мира Ленинградской области.

Практические работы в помещении: 1 ч.

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

Практические работы на местности: 2 ч.

1. Ознакомление с природой г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Рекомендуемый список крупных рек г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области:

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

Раздел 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. 18 ч.

Тема 4.1. Личная гигиена. 2 ч.

Теория: 2 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. 4 ч.

Теория: 2 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: 2 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 кровотока.

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. 10 ч.

Теория: 2 ч.

Способы транспортировки пострадавшего. Характер и возможные 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. 34 ч.

Тема 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль. 2 ч.

Теория: 2 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: 10 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. 20 ч.

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

Практические работы на местности: 20 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, поднятие туловища из положения лежа; приедания 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 незатухших 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, брамшкотовый, 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 расстояния на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

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

Практические работы в помещении: 1 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, сон, 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов	Даты проведения занятий
1.	Техника безопасности в туристских путешествиях. Задачи на год	2	1 неделя сентября
2.	Снаряжение туриста	2	1 неделя сентября
3.	Туристский быт. Требования к месту бивака	2	1 неделя сентября
4.	Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палаток в различных условиях.	2	2 неделя сентября
5.	Заготовка растопки и дров, предохранение их от намокания. Разведение костра при различных погодных условиях: в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Обязанности кострового.	2	2 неделя сентября
6.	Хранение кухонного и кострового оборудования	2	2 неделя сентября
7.	Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разбивке и сворачиванию бивака.	2	3 неделя сентября
8.	Питание в походе	2	3 неделя сентября
9.	Время для приготовления пищи в походе	2	3 неделя сентября
10.	Составление раскладки и списка продуктов на многодневный поход.	2	4 неделя сентября
11.	Упаковка и правила хранения продуктов в походе. Учет продуктов в походе. Питьевой режим	2	4 неделя сентября
12.	Составление меню и списка продуктов на многодневный поход.	2	4 неделя сентября
13.	Приготовление пищи на костре.	2	5 неделя

			сентября
14.	Туристские должности в группе	2	1 неделя октября
15.	Подготовка к путешествию	2	1 неделя октября
16.	Некатегорийные и категорийные походы. Документация для проведения некатегорийного и категорийного похода. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе	2	2 неделя октября
17.	Оформление маршрутных документов.	2	2 неделя октября
18.	Подготовка снаряжения. Смотр готовности группы к походу.	2	2 неделя октября
19.	Распределение обязанностей между участниками похода	2	3 неделя октября
20.	Техника и тактика в туристских походах	2	3 неделя октября
21.	Понятие о тактике в туристском походе.	2	3 неделя октября
22.	Тактика планирования нитки маршрута		4 неделя октября
23.	Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы.	2	4 неделя октября
24.	Разработка запасных вариантов и аварийных выходов. Дневки.	2	4 неделя октября
25.	Движение группы по дорогам и тропам.	2	5 неделя октября
26.	Отработка движения группы по дорогам и тропам.		5 неделя октября
27.	Отработка движения группы по дорогам и тропам.		5 неделя октября
28.	Техника вязания узлов: проводники (одинарный, полуторный, двойной) встречный, булинь.	2	1 неделя ноября
29.	Отработка движения группы по дорогам и тропам.		1 неделя ноября
30.	Отработка движения группы по дорогам и тропам.		2 неделя ноября
31.	Использование страховочных систем при преодолении препятствий.	2	2 неделя ноября
32.	Техника вязания узлов: прямой, удавка, брамшкотовый, схватывающий, стремя	2	2 неделя ноября
33.	Использование страховочных систем при преодолении препятствий.	2	3 неделя ноября
34.	Отработка движения группы по дорогам и тропам	2	3 неделя ноября
35.	Топографическая карта	2	3 неделя ноября
36.	Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление.	2	4 неделя ноября
37.	Условные знаки топографических карт.	2	4 неделя ноября
38.	Ориентирование с помощью топографической карты.	2	4 неделя ноября
39.	Ориентирование с помощью топографической карты.	2	1 неделя декабря
40.	Спортивная карта	2	1 неделя декабря

41.	Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные, площадные.	2	1 неделя декабря
42.	Условные знаки спортивных карт.	2	2 неделя декабря
43.	Ориентирование с помощью спортивной карты.	2	2 неделя декабря
44.	Ориентирование с помощью спортивной карты.	2	2 неделя декабря
45.	Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса	2	3 неделя декабря
46.	Способы измерения расстояние на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.	2	3 неделя декабря
47.	Способы ориентирования	2	3 неделя декабря
48.	Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, на воде.	2	4 неделя декабря
49.	Определение точки стояния	2	4 неделя декабря
50.	Отработка действий при потере ориентировки	2	4 неделя декабря
51.	Отработка действий при потере ориентировки	2	5 неделя декабря
52.	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию	2	5 неделя декабря
53.	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию	2	3 неделя января
54.	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию	2	3 неделя января
55.	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию	2	3 неделя января
56.	Туристские возможности родного края	2	4 неделя января
57.	Территория и границы родного края	2	4 неделя января
58.	Рельеф, гидрография, растительность. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом	2	4 неделя января
59.	Экскурсионные объекты на территории родного края: исторические, природные и памятные места	2	5 неделя января
60.	Ознакомление с достопримечательностями Ленинградской области.	2	5 неделя января
61.	Ознакомление с достопримечательностями Ленинградской области.	2	1 неделя февраля
62.	Ознакомление с достопримечательностями Ленинградской области.	2	1 неделя февраля
63.	Ознакомление с достопримечательностями Ленинградской области.	2	1 неделя февраля
64.	Ознакомление с достопримечательностями Ленинградской области.	2	2 неделя февраля
65.	Краеведческие наблюдения	2	2 неделя февраля
66.	Обработка собранного краеведческого материала	2	2 неделя

			февраля
67.	Краеведческие наблюдения на маршруте.	2	3 неделя февраля
68.	Краеведческие наблюдения на маршруте.	2	3 неделя февраля
69.	Краеведческие наблюдения на маршруте.	2	3 неделя февраля
70.	Краеведческие наблюдения на маршруте.	2	4 неделя февраля
71.	Краеведческие наблюдения на маршруте.	2	4 неделя февраля
72.	Краеведческие наблюдения на маршруте.	2	1 неделя марта
73.	Краеведческие наблюдения на маршруте.	2	1 неделя марта
74.	Краеведческие наблюдения на маршруте.		1 неделя марта
75.	Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур.	2	2 неделя марта
76.	Состав походной аптечки для степенного и категорийного похода. Перечень и назначение лекарств. Индивидуальная аптечка туриста	2	2 неделя марта
77.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	2 неделя марта
78.	Наложение повязок. Оказание помощи условно пострадавшему	2	3 неделя марта
79.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	3 неделя марта
80.	Предупреждение травматизма. Раны. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран.	2	3 неделя марта
81.	Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего.	2	4 неделя марта
82.	Врачебный самоконтроль	2	1 неделя апреля
83.	Общая физическая подготовка	2	1 неделя апреля
84.	Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений.	2	1 неделя апреля
85.	Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений.	4	2 неделя апреля
86.	Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений.	2	2 неделя апреля
87.	Специальные упражнения на выносливость.	2	2 неделя апреля
88.	Специальные упражнения на выносливость.	4	3 неделя апреля
89.	Специальные упражнения на выносливость.	2	3 неделя апреля
90.	Упражнения для туловища и ног.	2	3 неделя апреля
91.	Упражнения для туловища и ног.	2	4 неделя апреля
92.	Упражнения для туловища и ног.	2	4 неделя апреля
93.	Упражнения для туловища и ног.	2	4 неделя апреля
94.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	4	5 неделя апреля
95.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	2	5 неделя апреля
96.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	2	1 неделя мая
97.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	2	1 неделя мая
98.	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости,	4	2 неделя мая

	силы и выносливости.		
99.	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	2	2 неделя мая
100.	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	4	2 неделя мая
101.	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	4	3 неделя мая
102.	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.	2	3 неделя мая
	Итого	216	

Методическое обеспечение образовательной программы

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

			<p><i>Практические</i> (практические задания, упражнения) Игра с карточками «Упакуй походный рюкзак».</p>			
3.	Организация туристского быта.	<p>Групповая</p> <p>Беседа, практическая работа, игра</p>	<p><i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа)</p> <p><i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)</p> <p><i>Практические</i> (практические задания, упражнения) Игра на сплочение «Установи палатку».</p>	<p>Гранильщик Ю.В. «Семейный туризм», 1983 г.</p> <p>Конспект беседы «Требования к месту бивака».</p>	<p><i>Текущий</i> Опрос (разведение костра в различных походных условиях на маршруте).</p> <p><i>Итоговый</i> «Установка палаток различной конструкции».</p>	Плакат «Обязанности кострового».
4.	Питание в туристском походе.	<p>Групповая</p> <p>Беседа, практическая работа, игра</p>	<p><i>Словесные</i> (объяснение понятий, рассказы из личного опыта)</p> <p><i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)</p>	<p>«Питание в туристском путешествии», 1986 г.</p> <p>Конспект беседы «Особенности питания в многодневном походе».</p> <p>Тематическая подборка «Рецепты походных блюд».</p>	<p><i>Текущий</i> Конкурс «Завтрак завхоза».</p> <p><i>Итоговый:</i> приготовление пищи на костре.</p>	<p>Таблица «Калорийность, вес и норма дневного рациона в многодневном походе».</p> <p>«Советы туристу» (Как правильно организовать питание</p>

			<i>Практические</i> (практические задания, упражнения)			в путешествии). Памятки «Техника безопасности дежурных по кухне».
5.	Туристские должности в группе.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, рассказы из личного опыта) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения) Игра с карточками «Распредели должности»	Конспект беседы «Временные должностные обязанности в группе».	<i>Текущий</i> Опрос (обязанности краеведа, санитара, фотографа). <i>Итоговый:</i> работа по должностям на маршруте.	Таблица «Распределение обязанностей по должностям».
6.	Техника и тактика туристских походов.	Групповая Беседа, практическая работа	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, рассказы из личного опыта, беседы) <i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Константинов Ю.С. Детско- юношеский туризм, 2006. Конспект беседы «Понятия о тактике в туристском походе».	<i>Текущий</i> Опрос усвоение понятий: маршруты линейные и кольцевые. <i>Итоговый:</i> 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 беседа	<i>Словесные</i> (объяснение понятий) <i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры)	Работа с документацией для проведения похода.	<i>Итоговый</i> Смотр готовности к походу.	Таблица «Походные нормативы».

2. Топография и ориентирование.						
1.	Топографическая карта.	Групповая Беседа, практическая работа, игра	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, работа с книгой) <i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения) Игры «Составь карту», «Что изменилось?»	Туристские маршруты / Сост. В.С. Качанов. М.: Профиздат, 1990. Конспект беседы: «Виды топографических карт».	<i>Текущий</i> Опрос (усвоение понятий: условные знаки: гидрография, дорожная сеть, населенные пункты).	Таблица «Условные знаки топографических карт».
2.	Спортивная карта.	Групповая Беседа, практическая работа	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа) <i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Алёшин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография, 1985. Конспект беседы «Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической».	<i>Итоговый:</i> ориентиро- вание с помощью спортивной карты на местности.	Таблица «Условные знаки спортивных карт».
3.	Компас.	Групповая	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, работа с книгой, беседа)	Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании, 1988.	<i>Итоговый:</i> движение по азимуту на маршруте.	

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

			упражнения) Игры «Подвижный ориентир» «Запомни ориентиры».			
3. Краеведение.						
1.	Туристские возможности родного края.	Групповая Беседа, практическая работа	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа работа с книгой) <i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	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».	<i>Текущий</i> Экскурсия: достопримечательности Ленинградской области.	
2.	Изучение района путешествия.	Групповая Беседа, практическая работа	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, работа с книгой, беседа) <i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, видеофильмы, интерактивные игры) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Работа с книгами: «Знакомство по литературным и другим источникам с географией, природой, климатическими условиями.	<i>Итоговый:</i> Экскурсия по району путешествия.	Набор открыток о природе района путешествия.
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь						
1.	Краеведческие	Групповая	<i>Словесные</i>	Конспект беседы: «Техника	<i>Итоговый:</i> краеведческие	

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

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

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 Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Список использованных источников

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.
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 с.

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., Пругченков 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