

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Брейтовская средняя общеобразовательная школа

Утверждена»  
Приказом №70 от 29.08.2024г.  
директор МОУ Брейтовская СОШ  
\_\_\_\_\_ И.А.Чекмарёва

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Туризм»**  
(туристско- краеведческое направление)

возраст учащихся: 12-15 лет

Автор-составитель:  
Смирнов Дмитрий Алексеевич  
педагог дополнительного образования

с. Брейтово  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Туризм» имеет туристско- краеведческую направленность.

Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и водные походы путешествия.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а так же сейчас в наше время возрастает отчуждённость, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

**Актуальность:** на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Общеобразовательная программа «туризм» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно самодеятельный туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

**Новизна** данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

Настоящая программа рассчитана на 2 года в объёме 288 часов.

**Целью** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

**Программа предусматривает решение следующих задач:**

**1. Образовательные:**

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию, спортивному туризму и фрироупу.

**2. Развивающие:**

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

**3. 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. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

**Особенности организации образовательного процесса**

Данная программа разноуровневая, рассчитана на подготовку обучающихся 5-9 классов.

Настоящая программа рассчитана на 2 года в объёме 144 часа в год. Базовый уровень усвоения.

Программы каждого года занятий рассчитаны на 144 учебных часов, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

При реализации поставленных выше задач, используются следующие методы:

- метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;
- поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

Руководителем объединения могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, вечеров, соревнований по спортивному туризму, ориентированию и фрироупу.

Прямыми критериями оценки результатов служат:

- освоение учащимися программы по годам обучения;
- рост спортивных достижений;
- участие в походах;
- участие в районных и региональных туристических соревнованиях, слётах:

К разделам, усвоение которых предполагает проведение занятий в форме тренировок или иной практической, подготовительной или отчетной, деятельности, количество учебных часов не называется, поскольку определение периодичности, числа и общей продолжительности занятий по каждому из планируемых спортивных мероприятий определяется педагогом самостоятельно, исходя из определенной на группу нагрузки, значимости соревнования и учета возрастных особенностей спортсменов.

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности обучающихся в объединении, на сплочение единого коллектива.

В коллектив принимаются ребята, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

**Форма организации детей на занятиях.** Индивидуальная, групповая, фронтальная, коллективная.

**Формы проведения занятий.**

Фронтальное, групповое, практическое занятие, беседы, дискуссии, соревнования, семинары, занятие-экскурсия, поход.

**Режим занятий**

Срок реализации программы: 2 года.

1-й год обучения – 4 часа в неделю, всего 144 часа в год.

2-й год обучения – 4 часа в неделю, всего 144 часа в год.

В 1 год обучения 15 человек, 2 год обучения 12 человек.

**Наглядные и дидактические пособия:**

- учебно-топографический карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

**Материально-техническое обеспечение**

- Веревки альпинистские, слэклайны
- Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками
- Системы страховочные
- Карабины и другое альпинистское снаряжение
- Палатки
- Спальники
- Компасы

- Байдарки
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
- Маты гимнастические

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

#### **К концу первого года обучения:**

##### **Предметными результатами изучения программы «Туризм» является**

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного и регионального уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт,
- Знание основ топографии и ориентирования

**Личностными результатами** изучения программы «Туризм» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства гордости за свою родину.
- Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

#### **К концу второго года обучения :**

##### **Предметными результатами изучения программы «Туризм» является**

- После обучения на втором году дети совершают многодневный поход.
- Уметь различать лекарственные и ядовитые растения,
- Уметь выполнять различные вязки узлов,
- Уметь наводить самостоятельно переправы,
- Уметь организовать однодневный поход,
- Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах,
- Самостоятельно участвовать в соревнованиях по ориентированию, спортивному туризму и фрироупу.

**Личностными результатами** изучения программы «Туризм» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..
- Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта.
- Развитие самостоятельности.

- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания

**Метапредметными результатами** изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.
- Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

### **Формы контроля и подведение итогов**

Контроль знаний, умений и навыков подводится как в ходе занятия, так и после каждого изученного раздела в практических занятиях различными методами.

### **Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2024	25.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1.09.2025	25.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

### **Содержание программы первого года обучения**

#### **Раздел 1**

#### **Туристская подготовка**

**Теория:** Понятие «самодеятельный туризм», история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

**Практика:** Участие в походе выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

#### **Раздел 2**

#### **Топография и ориентирование.**

**Теория:** Знакомство с понятием «ориентирование», «карта»; изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

**Практика:** Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу.

### **Раздел 3**

#### **Краеведение.**

**Теория:** Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

**Практика:** ознакомление с географическими объектами Ленинградской области,

### **Раздел 4**

#### **Основы гигиены, первая доврачебная помощь.**

**Теория:** Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.

**Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.**

**Практика:** Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

### **Раздел 5**

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

**Практика:** ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

### **Раздел 6**

#### **Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований**

**Теория:** Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;

**Практика:** Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

	Содержание занятия	Кол-во часов		Дата занятия  (с учетом государственных выходных и праздничных дней, а также с учетом реализации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной социально-педагогической программы в каникулярное время)
		Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Туристская подготовка</b>				
<b>Тема 1</b>	<b>Организация работы в кружке</b>			
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1		
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1		
	Составление плана работы кружка на год.	1		
<b>Тема 2</b>	<b>Снаряжение туриста.</b>			
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	4		
	<i>Практические работы в помещении:</i>			
	установка палатки.		1	
	установка палатки.		1	
<b>Тема 3</b>	<b>Организация туристского быта.</b>			
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1		
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1		
	Различные типы костров, их назначение.	1		
	Различные типы костров, их назначение.	1		
	<i>Практические работы на местности:</i>			
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		2	
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		2	
<b>Тема 4.</b>	<b>Питание в туристском походе.</b>			
	Организация питания в 2-3 – дневном походе.	1		



	<i>Практические работы в помещении:</i> составление меню и списка продуктов для однодневного похода.		1	
	<i>Практические работы на местности:</i> приготовление пищи в походных условиях.		2	
<b>Тема 5.</b>	<b>Туристские должности в группе.</b>			
	Должности постоянные и временные.	1		
	Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода.	1		
	<i>Практические работы на местности:</i> выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		2	
<b>Тема 6.</b>	<b>Техника и тактика туристских походов.</b>			
	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1		
	Характеристика естественных препятствий.	1		
	<i>Практические работы на местности:</i>			
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	
	Движение группы по пересеченной местности		2	
<b>Тема 7.</b>	<b>Подготовка к путешествию.</b>			
	Определение цели и района путешествия.	1		
	Определение цели и района путешествия.	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>			
<b>Тема 1.</b>	<b>Топографическая карта.</b>			
	Понятие и значение топографии.	1		
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1		
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1		
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1		
	<i>Практические работы на местности:</i> распознавание топографических знаков на местности.		2	

<b>Тема 2.</b>	<b>Спортивная карта.</b>			
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.		1	
	<i>Практические работы на местности:</i>			
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2	
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		2	
<b>Тема 3.</b>	<b>Компас, работа с ним.</b>			
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1		
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	
<b>Тема 4.</b>	<b>Способы ориентирования.</b>			
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		1	
	<i>Практические работы на местности:</i> определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Краеведение.</b>			
<b>Тема 1.</b>	<b>Родной край, его географическое положение.</b>			
	Положение Ленинградской области на географической карте.	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: нанесение на контурную карту крупных рек и озер Ленинградской области.		1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: нанесение на контурную карту крупных рек и озер Ленинградской области.		1	

	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с географическими объектами Ленинградской области.		2	
<b>Тема 2</b>	<b>. Растительный и животный мир родного края.</b>			
	Особенности растительного и животного мира Ленинградской области.	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение охраняемых животных и растений Ленинградской области (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам).		1	
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с природой (крупными реками) Ленинградской области.		2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь.</b>			
<b>Тема 1.</b>	<b>Личная гигиена.</b>			
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1		
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1		
<b>Тема 2.</b>	<b>Походная медицинская аптечка.</b>			
	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> комплектация аптечки выходного дня.		1	
<b>Тема 3.</b>	<b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</b>			
	Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотока.	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		1	
<b>Тема 4.</b>	<b>Приемы транспортировки пострадавшего.</b>			
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		





	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
<b>Тема 3.</b>	<b>Контрольное тестирование.</b>			
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1	
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1	
<b>Тема 4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>			
	<i>Практические работы на местности:</i>			
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
<b>Раздел 6</b>	<b>Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований</b>			
<b>Тема 1</b>	<b>Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма</b>			

Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1	
Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1	
Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1	
Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1	
<b>Всего</b>	<b>37</b>	<b>107</b>	<b>144</b>

## Содержание программы второго года обучения

### Раздел 1

#### **Туристская подготовка**

**Теория:** Составление плана работы кружка; Техника безопасности в походе; история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

**Практика:** Подготовка и участие в походах выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

### Раздел 2

#### **Топография и ориентирование.**

**Теория:** Изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

**Практика:** Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу, Участие в соревнованиях по ориентированию

### **Раздел 3**

#### **Краеведение.**

**Теория:** Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

**Практика:** ознакомление с географическими объектами Ленинградской области,

### **Раздел 4**

#### **Основы гигиены, первая доврачебная помощь.**

**Теория:** Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.

**Практика:** Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

### **Раздел 5**

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

**Практика:** ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

### **Раздел 6**

#### **Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований**

**Теория:** Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;

**Практика:** Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма



Календарно- тематическое планирование 2 год обучения

	Содержание занятия	Количество часов		Дата занятия  (с учетом государственных выходных и праздничных дней, а также с учетом реализации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной социально-педагогической программы в каникулярное время)
		теория	практика	
<b>Раздел 1</b>	<b>Туристская подготовка</b>	11		
<b>Тема 1</b>	<b>Организация работы в кружке</b>			
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1		
	Составление плана работы кружка на год.	1		
<b>Тема 2</b>	<b>Снаряжение туриста.</b>			
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i>			
	установка палатки.		1	
	Ремонт снаряжения		1	
<b>Тема 3</b>	<b>Организация туристского быта.</b>			
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1		
	Различные типы костров, их назначение.	1		
	<i>Практические работы на местности:</i>			
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		2	
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		2	
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		2	
<b>Тема 4.</b>	<b>Питание в туристском походе.</b>			
	Организация питания в 2-3 – дневном походе.	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> составление меню и списка продуктов для однодневного похода.		1	
	<i>Практические работы на местности:</i> приготовление пищи в походных условиях.		2	

<b>Тема 5.</b>	<b>Туристские должности в группе.</b>			
	Должности постоянные и временные.	1		
	Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода.	1		
	<i>Практические работы на местности:</i> выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		2	
<b>Тема 6.</b>	<b>Техника и тактика туристских походов.</b>			
	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1		
	Характеристика естественных препятствий.	1		
	<i>Практические работы на местности:</i>			
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	
	Движение группы по пересеченной местности		2	
<b>Тема 7.</b>	<b>Подготовка к путешествию.</b>			
	Определение цели и района путешествия.	1		
	Определение цели и района путешествия.	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>			
<b>Тема 1.</b>	<b>Топографическая карта.</b>			
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1		
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1		
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1		
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1		
	<i>Практические работы на местности:</i> распознавание топографических знаков на местности.		2	
	<i>Практические работы на местности:</i> распознавание топографических знаков на местности.		2	
<b>Тема</b>	<b>Спортивная карта.</b>			

<b>а 2.</b>	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		
	<i>Практические работы на местности:</i>			
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2	
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		2	
<b>Тем а 3.</b>	<b>Компас, работа с ним.</b>			
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	
<b>Тем а 4.</b>	<b>Способы ориентирования.</b>			
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1		
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1		
	Виды соревнований по ориентированию	1		
	Виды соревнований по ориентированию	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		1	
	<i>Практические работы на местности:</i> определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		2	
<b>Разд ел 3.</b>	<b>Краеведение.</b>			
<b>Тем а 1.</b>	<b>Родной край, его географическое положение.</b>			
	Положение Ленинградской области на географической карте.	1		
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с географическими объектами Ленинградской области.		2	
<b>Тем а 2</b>	<b>Растительный и животный мир родного края.</b>			
	Особенности растительного и животного мира Ленинградской области.	1		

	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с природой (крупными реками) Ленинградской области.		2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь.</b>			
<b>Тема 1.</b>	<b>Личная гигиена.</b>			
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1		
<b>Тема 2.</b>	<b>Походная медицинская аптечка.</b>			
	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> комплектация аптечки выходного дня.		1	
<b>Тема 3.</b>	<b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</b>			
	Первая доврачебная помощь	1		
	Общее понятие травмы и виды травм	1		
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		1	
<b>Тема 4.</b>	<b>Приемы транспортировки пострадавшего.</b>			
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		
	<i>Практические работы на местности:</i> изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.		2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>			
<b>Тема 1.</b>	<b>Врачебный самоконтроль.</b>			
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	1		
<b>Тема 2.</b>	<b>. Общая физическая подготовка</b>			
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	





	тренировочные местности.	кросс-походы	на		2	
	тренировочные местности.	кросс-походы	на		2	
	тренировочные местности.	кросс-походы	на		2	
	тренировочные местности.	кросс-походы	на		2	
	тренировочные местности.	кросс-походы	на		2	
<b>Раздел 6</b>	<b>Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований</b>					
<b>Тема 1</b>	<b>Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма</b>					
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции				1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции				1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции				1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции				1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции				1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции				1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции				1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции				1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции				1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции				1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции				1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции				1	
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции				1	
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции				1	
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции				1	
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции				1	
	<b>Всего</b>			56	88	<b>144</b>

## Оценочные и методические материалы

### Оценочные материалы.

**Входная диагностика** проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

#### Формы:

- Прохождение медицинского осмотра
- Устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся»;

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

#### Формы:

- Педагогическое наблюдение
- Выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории журналистики
- Выполнение практических заданий
- Устный и письменный опрос

**Промежуточный контроль** проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

#### Формы

- Устный и письменный опрос
- выполнение тестовых заданий
- Игровые формы
- Сдача нормативов

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

#### Форма

- Участие в контрольном выезде туристских групп
- Представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика)
- Соревнования по спортивному туризму и ориентированию

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М., 1986.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС. 1986.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.
8. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.:ЦРИБ "Турист", 1980.
9. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.



11. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
12. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
15. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
16. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. -Таллинн, 1978.
17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
18. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
19. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.
20. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
22. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - м.:ЦДЮТур МО РФ, 1999.
23. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.
24. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - м.: ФиС, 1980
25. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
26. Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989.
27. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.

#### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
4. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
5. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
9. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
11. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
12. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

13. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
14. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 1980
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
16. Штюрман Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.