

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детский морской центр
Кронштадтского района Санкт-Петербурга
"Юный моряк"

Принята на заседании
Педагогического совета
«_31_»_августа_2022 г.
Протокол №_38_

Утверждаю
Директор ГБУ ДО ДМЦ

Е.Л. Романчук
Приказ №_165-Д_
«_02_»_сентября_2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Турист»

Возраст: 13-18 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик
Кузьминский Александр Михайлович
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Турист» туристско-краеведческой направленности разработана и внедрена в 2013 году в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Скорректирована в соответствии с 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»;

в соответствии с утверждением нового Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);

в соответствии с утверждением нового 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», Уставом ГБУ ДО ДМЦ Кронштадтского района Санкт - Петербурга «Юный моряк».

Корректировка и обновление Программы проводится ежегодно с учетом развития, науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся 13-18 лет. На обучение по программе принимаются как мальчики, так и девочки без наличия базовых знаний по предмету.

Состав групп может быть разновозрастным, что поможет лучшей социализации учащихся, формированию у них лидерских качеств, воспитанию товарищества и ответственности за других людей. Также, более старшие дети могут передавать свои знания, полученные по школьным предметам. Мальчики и девочки могут заниматься на равных условиях.

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, потребностью государственной политики в области дополнительного образования, социальным заказом общества по сохранению и укреплению здоровья детей, по патриотическому воспитанию молодёжи и ориентированием на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Туризм всегда популярен среди подростков, т.к. дает им возможность общаться в неформальной обстановке друг с другом и со взрослыми. Подготовка к походам и, естественно, сами походы дают возможность проверить себя на выносливость, узнать много нового.

Современная молодёжь проводит много времени на занятиях в школе, с компьютером, ведет малоподвижный образ жизни. Тем не менее, они хотят испробовать как можно больше нового, «попробовать экстрим».

Туристско-краеведческая деятельность относится к видам деятельности, интенсивно развивающим такие качества как ответственность, самостоятельность, уважение прав человека, интерес к окружающим и к собственной стране, чувство привязанности к родному краю, его истории, природе, людям.

Туристско-краеведческая деятельность способствует развитию лидерских качеств: способность влиять на личность или группу, побуждая их эффективно работать для достижения поставленных целей. Это многоуровневая система разнообразных видов деятельности учащихся.

Выполнение учащимся разных обязанностей в разных микроколлективах (проживание в палатке, дежурная группа, походная группа, команда на соревнованиях, судейская бригада, обучение новичков) дает ему возможность раскрыть свою индивидуальность и творческий потенциал, развить способность к самореализации в проявлении компетенции и лидерских качеств.

Туризм, кроме оздоравливающей, имеет социализирующую и коммуникативную функции, что помогает воспитанию педагогически запущенных детей и подростков, является одним из средств изоляции подростков от вредного влияния улицы. Опыт показывает, что туристская деятельность является одной из наиболее эффективных при перевоспитании детей, предоставляя широкие возможности для реализации, инициативы, творчества и физических способностей, для проявления лидерства на здоровой основе.

При изучении разделов «Техника туризма», «Техника преодоления естественных препятствий», «Краеведение и экология», «Основы медицинской подготовки» учащиеся получают знания, используемые в профессиях спасателя, инструктора по туризму, картографа, военного.

Отличительные особенности программы состоят в том, что она соединяет в себе физическую подготовку, элементы туристического многоборья, имеет соревновательную составляющую, что позволяет удовлетворить потребности подростков в физическом развитии и поможет комплексно решить **проблемы физического развития, патриотического воспитания**, привития детям привычек здорового образа жизни, их социализации.

Содержание программы выходит за рамки туризма, так как в ней изучаются также основы туристского многоборья, природоохранная деятельность, воспитание понимания важности сохранения и укрепления здоровья для дальнейшей жизнедеятельности.

Значительную часть в работе объединения занимает развитие и поддержка инициативы ребят при проведении занятий, подготовке походов и соревнований, активное участие в них, разбор проведённых мероприятий.

При составлении учебного календарного плана предусматривается

чередование практических занятий и теоретических бесед по темам из разных разделов программы.

Уровень освоения программы: общекультурный

Объем и срок освоения программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 288 часов. Срок освоения программы 2 года.

1 год обучения: 144 часа в год

2 год обучения: 144 часа в год.

Цель программы:

Создание условий для развития физических и нравственных качеств личности подростков средствами приобщения к туризму и краеведению.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить основам туристско–краеведческой деятельности (навыки подбора личного и группового снаряжения, организация привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирование на местности и т.п.);

- формировать специальные знания, умения и навыки туристской деятельности;

- научить правилам оказания первой помощи при травмах;

- знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

- приобретение навыков самостоятельной подготовки к походам.

Развивающие:

- сформировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;

- развить инициативу и индивидуальные способности воспитанников;

- привить интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;

Воспитательные:

- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;

- воспитание ответственности, взаимопомощи, толерантности;

- дать представление формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся, их личностного развития, социализации и формирования общей культуры.

Планируемые результаты освоения программы.

Содержание программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и

организации здорового образа жизни.

Личностные результаты обучения

Основными результатами обучения являются: способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки которые отражают:

- сформированная уверенность в своих силах, способность к волевым усилиям в разных сферах деятельности;
- развитая физическая сила и координация движений;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- коммуникативная компетентность в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- экологическая культура, ответственное и бережное отношение к окружающей среде.

Метапредметные результаты направлены на создание максимально благоприятных условий для саморазвития, самоопределения учащихся в образовательном процессе и отражают:

- умение видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение;
- умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;
- умения по поиску, анализу и отбору необходимой информации, ее преобразованию, сохранению и передаче;
- умение взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли в походах и путешествиях;
- сформированные компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере, социальных, общественных явлений и традиций;
- понимания правил личной гигиены, заботы о собственном здоровье, внутренней экологической культуры, способов безопасной жизнедеятельности.

Предметные результаты включают освоенный учащимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- знания по истории и развитию туризма в России;
- знания о здоровом образе жизни, способах укрепления и сохранения здоровья;
- умение по организации и проведению походов;
 - знания способов профилактики типичных заболеваний в походе и основные приемы и средства оказания первой помощи;
 - знание группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
 - умение обустройства бивуака и организация туристского быта;
 - умение ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
 - выполнять общие обязанности участника похода, работать индивидуально и в команде.

Организационно-педагогические условия реализации программы
Язык реализации программы: русский
Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса.

Освоение программы состоит из 2-х этапов – первого и второго года обучения.

1 этап (1 год обучения) освоения программы – начальный уровень.

Учащиеся включаются в туристско-краеведческую деятельность, знакомятся с основами туризма, у них формируются умения и навыки, которые дадут возможность действовать в реальной обстановке. В процессе обучения укрепляются связи обучения с жизнью, что способствует широкому ознакомлению с окружающим миром.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают получение знаний по азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий учащиеся осваивают основные элементы туристской техники и навыки походного быта. Отрабатываются такие элементы туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по залесенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по Солнцу. Осваивается система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

На 2 этапе (2 год обучения) идет дальнейшая отработка полученных умений и навыков туризма, достижение личных рекордных показателей, участие в соревнованиях с улучшением результатов и освоение более сложных форм туризма.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали, т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением) с учетом индивидуальных способностей учащихся (физических, творческих, морально-волевых). Возвращаясь к старым темам, учащиеся глубже знакомятся с историей развития туризма в России, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Учащиеся получают моральную подготовку к преодолению трудностей в пути, к умению брать на себя большую часть работы, готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению учащиеся узнают все многообразие природы Ленинградской области, получают знания о достопримечательных местах.

Практические занятия строятся так, чтобы учащиеся могли все делать самостоятельно. Важно, чтобы они могли работать в команде, заменять друг друга.

Занятия по краеведению предусмотрены в форме докладов на семинарских занятиях. Руководитель помогает только в подготовке докладов и руководит семинаром.

В процессе освоения программы учащиеся значительно расширяют и углубляют знания и представления об окружающем мире путем использования различных областей знаний для осуществления краеведческих и иных исследований. Одновременно предоставляется возможность получить и развить разнообразные практические навыки самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности.

При реализации программы допускается творческий, импровизированный подход со стороны учащихся и педагога, это касается возможной замены порядка освоения разделов, введения дополнительного материала, методики проведения занятий. Руководствуясь данной программой, педагог имеет возможность увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы, и конкретных условий работы. Программа учитывает возрастные особенности учащихся и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся, которая не мешает умственной работе (работа в группах, парах). Для поддержания интереса к освоению программы в занятие могут быть включены темы из разных разделов.

Последовательность заданий может быть изменена педагогом в зависимости от: специфики конкретной учебной группы (уровень освоения тем программы, творческая активность, предпочтения детей); реального (календарного) количества учебных часов в данном учебном году. Содержание заданий может быть изменено в связи с незапланированными мероприятиями или в программу могут быть включены дополнительные задания по различным темам.

В рамках Рабочей программы воспитания Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детского морского центра Кронштадтского района Санкт-Петербурга «Юный моряк» педагогом дополнительного образования организуется и проводится воспитательная работа с учащимися по разделам:

- Государственные символы России;
- Государственные праздники России;

- Дни воинской славы России;
- Профилактика ДДТТ
- Профилактика социально-негативных явлений;
- Здоровый образ жизни;

Формы воспитательной работы:

- Беседы, викторины, квесты, конкурсы, интерактивные мероприятия, акции.

- **условия набора в коллектив.** В группу 1-го года обучения набираются все желающие с 13 летнего возраста.

- **условия формирования групп.** Состав групп может быть разновозрастным. Мальчики и девочки могут заниматься на равных условиях.

Допускается прием в объединение в течение учебного года, и набор в группу 2 год обучения на основании входного контроля.

- **количество детей в группе.** В соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм наполняемость группы

1-го года обучения – не менее 15 человек,

на 2-ом году обучения – не менее 12 человек.

Формы организации занятий:

Программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные занятия. Виды внеаудиторной работы:

- самостоятельные занятия по разделам программы;
- подготовка к защите творческих проектов,

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; просмотр видеозаписей и презентаций.

Формы проведения занятий.

На теоретических занятиях используются словесные методы обучения:

- лекции - системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы);

- дидактический рассказ - изложение учебного материала в повествовательной форме;

- объяснение - последовательное, строгое в логическом отношении изложение инструктором сложных вопросов, например понятий, правил и т.д.;

- инструктирование - точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания (перед практическим занятием, соревнованиями);

- семинар. К семинарским занятиям даются задания самостоятельно приготовить доклады, сообщения.

Практические занятия проводятся для усвоения и отработки практических навыков и умений.

Соревнования используются как для проверки уровня полученных знаний и умений, так и для их отработки.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Материально-техническое оснащение программы.

№ п/п	Наименование	Количество
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1.	Палатки туристские 2, 3-4-х местные, разных типов	4 шт.
2.	Тенты для палаток разных видов	4 шт.
3.	Тент хозяйственный	1 шт.
7.	Котлы туристские	2 компл.
8.	Таганок костровой	2 шт.
9.	Ремнабор	Компл.
10.	Аптечка	Компл.
12.	Рукавицы брезентовые	Компл.
13.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
14.	Мешки спальные разных типов	4 шт.
15.	Сидушки	4 шт.
Специальное снаряжение		
1.	Веревка основная (20 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (30 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
4.	Веревка основная (50 м)	2 шт.
5.	Веревка основная (60 м)	2 шт.
6.	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
7.	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
8.	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
9.	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Компл.
10.	Спецполотно (носилки)	2 шт.
11.	Система страховочная	10 компл.
12.	Карабин туристский (полуавтомат)	30 шт.
13.	Карабин туристский (автомат)	30 шт.
14.	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	15 шт.
15.	Каска защитная	15 шт.
16.	Полиспаст	2 шт.
17.	Спусковые устройства разных типов	6 компл.
18.	Блоки (2-4-кратные)	2 шт.
19.	Жумары	4 шт.
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		

1	Секундомер электронный	1 шт.
2	Компас жидкостный для ориентирования	16 шт.
3	Рулетка 30-40 м	1 шт.
4	Карты топографические учебные	16 шт.
5	Условные знаки спортивных карт	16 шт.
6	Условные знаки топографических карт	16 шт.
7	Учебные плакаты «Узлы»	1 компл.
8	Карты спортивные	16 шт.
9	Компьютер, видеопроектор, аудиоаппаратура	1 компл.
10	Фотоаппарат	
Медицинское имущество		
1	Шины медицинские разных видов	6 шт.
2	Бинты стерильные, нестерильные 5x10, 7x14	10 компл.
3	Жгут кровоостанавливающий	2 шт.
4	Салфетки медицинские	6 уп.
5	Вата стерильная, нестерильная	6 уп.
6	Мазь типа «Спасатель», противоожоговая мазь	По 1 шт.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, осуществляющий деятельность соответствующей данной программе.

Учебный план 1 года обучения.

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Законы, правила, традиции туристско-краеведческой деятельности	4	4	-	Тестирование
3	Топография и ориентирование	41	5	36	Зачет
4	Техника туризма	22	7	15	Зачет
5	Техника преодоления естественных препятствий.	32	7	25	Зачет
6	Краеведение и экология.	8	2	6	Тестирование
7	Основы медицинской подготовки.	21	5	16	Зачет
8	Соревнования.	12	1	11	Соревнования
9	Итоговое занятие.	2	1	1	
	Итого:	144	33	111	

Учебный план 2 года обучения.

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Анкетирование
2	Законы, правила, традиции туристско-краеведческой деятельности.	2	2	-	Тестирование
3	Топография и ориентирование.	24	10	14	Зачет
4	Техника туризма.	31	11	20	Зачет
5	Техника преодоления естественных препятствий.	30	1	29	Зачет
6	Краеведение и экология.	9	2	7	Тестирование
7	Практические занятия.	24	-	24	Соревнования
8	Медицинская подготовка.	8	1	7	Зачет
9	Соревнования.	14	-	14	Соревнования
	Итого часов:	144	28	116	

Годовой учебный календарный график Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Турист» на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	12.09.22	05.06.23	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	02.09.22	23.05.23	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы «Турист»

1 года обучения.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения.

Во время 1 года обучения учащиеся включаются в туристско-краеведческую деятельность, знакомятся с основами туризма, у них формируются умения и навыки, которые дадут возможность действовать в реальной обстановке. В процессе обучения укрепляются связи обучения с жизнью, что способствует широкому ознакомлению с окружающим миром.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают получение знаний по азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий учащиеся осваивают основные элементы туристской техники и навыки походного быта. Отрабатываются такие элементы туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по залесенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по Солнцу. Осваивается система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Задачи 1 года обучения.

Обучающие:

- получение представлений о туристско-краеведческой деятельности.
- овладение теоретическими знаниями по топографии и ориентированию, краеведению и экологии, технике туризма и преодоления препятствий, по основам медицинских знаний.
- получение практических умений и навыков по чтению топографических карт и ориентированию, овладение техникой преодоления препятствий, выполнения комплексов упражнений по общей физической подготовке, умение оказывать первую помощь при травмах.

Развивающие:

- Развитие кругозора, получение дополнительных знаний в туризме и краеведении.
- Развитие памяти, мышления, волевых качеств.
- Расширение круга общения со сверстниками, разнообразие моделей поведения в различных ситуациях.

Воспитательные:

- Приобщение к истории своего края, его настоящему. Воспитание патриотизма.
- Формирование и воспитание культуры поведения в коллективе.
- Воспитание ответственности, взаимопомощи, толерантности.

Содержание программы 1 года обучения.

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория:

-знакомство с учащимися. Беседа о работе объединения.

Практика:

-экскурсия по ДМЦ «Юный моряк».

2. ЗАКОНЫ, ПРАВИЛА, ТРАДИЦИИ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Теория:

- правила безопасности во время занятий в объединении;
- законы юных туристов;
- подготовка похода;
- культура туризма.

3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Теория:

- назначение, виды и краткая характеристика карт;
- условные знаки на картах;
- линейные топографические знаки;
- площадные топографические знаки;
- фигурные топографические знаки;
- пояснительные топографические знаки;
- устройство компаса и правила пользования им. Магнитный азимут.

Практика:

- масштаб карты. Определение расстояний по карте;
- упражнения по изучению условных знаков топографических карт;
- упражнения по определению рельефа;
- определение расстояний на карте и на местности;
- упражнения по определению высоты, ширины объектов, расстояния до них;
- работа с компасом и картой;
- определение сторон горизонта по местным предметам, по небесным светилам;
- ориентирование карты и определение точки стояния;
- определение и контроль направлений;
- движение по азимуту;
- движение по обозначенному маршруту;
- движение по легенде;
- движение по маркированной трассе;

- упражнения по прокладке и описанию маршрута.

4. ТЕХНИКА ТУРИЗМА.

Теория:

- физические и психологические качества, необходимые туристу.
- туристическое снаряжение и требования к нему;
- организация похода, обязанности в походе. Организация походного быта;
- съедобные и ядовитые растения и грибы;
- продукты для похода. Походное меню. Способы приготовления пищи;
- виды костров и их назначение;
- виды туризма и их особенности. Природоохранная деятельность туристов.

Практика:

- групповое снаряжение. Подбор, укладка, уход за ним;
- личные вещи для похода. Подбор, укладка, уход за вещами;
- укладка костра, способы разжигания. ППБ и ТБ;
- способы добывания огня;
- выбор места для бивака;
- установки палатки;
- способы защиты от ветра и дождя. Навесы, ветрозащитная стенка;
- способы добывания, очистки и обеззараживания воды;
- освоение приемов тактики и техники движения в походе;
- знакомство с техникой плавания на веслах и хождения под парусом;
- походный шаг.

5. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ

Теория:

- виды естественных препятствий и способы их преодоления;
- особенности техники преодоления естественных препятствий и требования, необходимые для ее освоения;
- снаряжение, необходимое для преодоления естественных препятствий;
- страховка, ее назначение, виды индивидуальных страховочных систем;
- веревки, их виды и правила использования;
- узлы, их виды и назначение; специальное снаряжение.

Практика:

- отработка навыков подгонки и надевания страховочных систем.
- назначение и виды карабинов. Отработка навыков работы с ними;
- отработка навыков работы с веревкой;
- узлы для связывания веревок одного диаметра. Отработка навыков вязания;
- узлы для связывания веревок разного диаметра. Отработка навыков вязания;
- узлы для крепления за опору. Отработка навыков вязания;
- узлы для страховки и самостраховки. Отработка навыков вязания;
- вспомогательные узлы. Отработка навыков вязания;
- освоение техники транспортировки груза;
- освоение техники личной страховки;
- освоение техники наведения командной страховки;

- освоение техники спуска;
- освоение техники подъема;
- освоение техники переправы по уложенному бревну без страховки по наведенным перилам;
- освоение техники переправы по бревну без страховки с наведением командных перил;
- освоение техники переправы с веревкой «маятником»;
- отработка переправы по кладям и камням;
- освоение способов движения по разным видам местности;
- походный шаг;
- знакомство с техникой лыжной ходьбы;
- знакомство с техникой плавания на веслах;
- знакомство с техникой плавания под парусом.

6. КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ

Теория:

- история Ленинградской области, карта ЛО (населённые пункты, дорожная сеть, особенности местности, промышленность и памятные места);
- животный и растительный мир Ленинградской области. Красная книга Ленинградской области. Экологическое поведение в походе.

Практика:

- доклады о памятных местах Ленинградской области;
- доклады о возможных маршрутах походов;
- доклады о животном мире Ленинградской области;
- доклады о растительном мире Ленинградской области.

7. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Теория:

- значение здорового образа жизни и физической культуры для здоровья;
 - причины травматизма туристов;
 - виды травм и ран;
 - виды кровотечений;
 - ушибы и первая помощь;
 - растяжения и первая помощь;
 - переломы и первая помощь;
 - черепно-мозговые травмы и первая помощь;
 - виды повязок и перевязочный материал;
 - правила наложения повязок;
 - клиническая смерть и реанимация;
 - состав походной аптечки;
 - простудные заболевания, их профилактика и лечение в походных условиях.
- Самоконтроль туриста в походе и на занятиях;
- тепловой и солнечный удары. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах;
 - предупреждение образования мозолей. Первая помощь при образовании мозолей, при укусах животных, змей и насекомых;

- ожоги и обморожения. Первая помощь.

Практика:

- первая помощь при кровотечениях. Наложение повязок;
- первая помощь при ушибах и растяжениях;
- первая помощь при переломах;
- техника ИВЛ;
- техника НМС;
- техника реанимации двумя спасателями;
- освоение техники транспортировки пострадавшего.

8. СОРЕВНОВАНИЯ.

- Соревнования по ориентированию на местности;
- соревнования по чтению карты, измерению расстояний, контролю направлений;
- соревнования по технике переправы по бревну, кладям и камням;
- соревнования по работе с карабинами и веревками;
- соревнования по вязанию узлов на скорость;
- соревнования по оказанию первой помощи при травмах и ранениях;
- викторина по краеведению.

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Подведение итогов за год.

Планируемые результаты 1 года обучения.

Основными результатами обучения являются: начальные знания по туризму и ориентированию, представления о туристско-краеведческой деятельности, представления о первой помощи пострадавшим, которые отражают:

Личностные результаты:

- сформированная уверенность в своих силах, способность к волевым усилиям в разных сферах деятельности;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- основы экологической культуры, понимание ответственного и бережного отношения к окружающей среде.

Метапредметные результаты направлены на создание максимально благоприятных условий для саморазвития, самоопределения учащихся в образовательном процессе и отражают:

- умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;
- умения по поиску, отбору необходимой информации, её сохранению и передаче;
- умение взаимодействовать с окружающими, знать обязанности туриста в походе;
- сформированные компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере;

- знать правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, знать способ безопасной жизнедеятельности.

Предметные результаты включают освоенный учащимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- знания по истории туризма в России;
- знания о здоровом образе жизни, способах укрепления и сохранения здоровья;
- знания способов профилактики типичных заболеваний в походе и основные приемы и средства оказания первой помощи;
- знание группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- умение ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода, работать индивидуально и в команде.

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы «Турист»

2 года обучения.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения.

Во время 2 года обучения идет дальнейшая отработка полученных умений и навыков туризма, достижение личных рекордных показателей, участие в соревнованиях с улучшением результатов и освоение более сложных форм туризма.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали, т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением) с учетом индивидуальных способностей учащихся (физических, творческих, морально-волевых). Возвращаясь к старым темам, учащиеся глубже знакомятся с историей развития туризма в России, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Учащиеся получают моральную подготовку к преодолению трудностей в пути, к умению брать на себя большую часть работы, готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению учащиеся узнают все многообразие природы Ленинградской области, получают знания о достопримечательных местах.

Задачи 2 года обучения.

Обучающие:

- Формирование умения самостоятельно получать необходимые знания и навыки, необходимые для туристско-краеведческой деятельности.
- Приобретение навыков самостоятельной подготовки к походам. Самостоятельный выбор, подготовка и подгонка одежды, обуви, снаряжения, изготовление приспособлений для похода.
- Совершенствование знаний и умений, полученных ранее по туристско-краеведческой деятельности (поиск и оборудование места для привала и ночлега, использование разных видов костров, умение вести группу по карте с использованием компаса и местных примет).

Развивающие:

- Формирование активной жизненной позиции.
- Развитие самостоятельности, образного и логического мышления.

- Развитие способностей моделировать возможные жизненные ситуации и вырабатывать безопасное поведение в них.

Воспитательные:

- Воспитание активной жизненной позиции, гражданственности и патриотизма на основе знаний об истории своего края, его природе.
- Воспитание культуры поведения, потребности добросовестного отношения к общественно-полезному труду, аккуратности. Формирование делового и дружеского общения со сверстниками и взрослыми, культуры речи.
- Формирование бережного отношения к окружающей среде.

Содержание программы 2 года обучения.

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория:

- цель, задачи и план работы объединения на учебный год. Техника безопасности.

Практика:

- работа со страховочными системами, с карабинами и веревками.

2. ЗАКОНЫ, ПРАВИЛА, ТРАДИЦИИ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Теория:

- история туризма в России. Организация туристских походов.

3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Теория:

- определение сторон горизонта по Луне и звездам;
- условные знаки: отдельные местные предметы;
- условные знаки: дорожная сеть;
- условные знаки: топография;
- условные знаки: рельеф;
- условные знаки: растительный покров;
- условные знаки: грунты;
- условные знаки: населенные пункты;
- определение крутизны ската;
- движение при потере ориентировки.

Практика:

- упражнения по изучению условных знаков, рельефа;
- определение расстояний по карте и на местности;
- работа с картой;
- отработка навыков чтения карты;
- работа с компасом и картой.
- отработка навыков прокладки маршрута;
- определение высоты, ширины и расстояния до объекта на расстоянии;
- ориентирование по туристской маркировке;

- определение сторон горизонта по местным предметам;
- определение расстояний по времени и средней скорости движения;
- движение по сквозным маршрутам;
- ориентирование на местности без карты;
- движение без четких ориентиров.

4. ТЕХНИКА ТУРИЗМА.

Теория:

- туристические навыки и умения повышенной сложности;
- выбор и прокладка маршрута;
- обязанности руководителя. Место руководителя в походе;
- режим и распорядок походного дня;
- вынужденная автономия;
- строительство временного укрытия;
- сигналы бедствия;
- способы добывания огня;
- определение сторон горизонта без компаса;
- способы добывания воды;
- съедобные растения;
- туристические знания и умения в повседневной жизни.

Практика:

- тактика и техника движения в походе;
- порядок, темп, линия движения;
- требования к туристскому имуществу и его подбор;
- личное имущество туриста, требования к нему;
- приспособления, необходимые в походе и работа с ними;
- укладка рюкзака, распределение командного имущества;
- уход за туристским имуществом;
- виды палаток;
- правила установки палатки;
- костровое оборудование;
- виды костров и их назначение;
- разведение очага и костров;
- организация туристского быта. Распределение обязанностей в лагере;
- составление походного меню, подбор продуктов, посуды;
- особенности подготовки к пешему походу;
- оборудование ночлега. Обогрев, освещение;
- способы приготовления пищи;
- способы ловли рыбы, животных и птиц;
- особенности подготовки к лыжному походу;
- особенности подготовки к водному походу.

5. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ.

Теория:

- виды препятствий, способы их преодоления.

Практика:

- работа со страховочными системами, с карабинами и веревками;
- переправа через реку и болото;
- освоение техники наведения переправы по бревну и наведенным перилам;
- наведение командной и судейской страховки;
- освоение способов взаимной и одновременной страховки;
- наведение переправы с веревкой «маятником»;
- освоение техники преодоления различных склонов;
- преодоление подъемов;
- преодоление спусков. Самозадержание;
- вязание узлов в перчатках, на скорость;
- вязание узлов в темноте, на скорость;
- вязание узлов мокрыми веревками, на скорость;
- вязание узлов в перчатках, мокрыми веревками, в темноте, на скорость;
- переправа через болото по кочкам и следам;
- специальное снаряжение, работа с ним;
- отработка техники преодоления препятствий;

6. КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ.

Теория:

- Ленинградская область, ее географическая характеристика и история; - наблюдение за погодой и предсказание погодных условий.

Практика:

- доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области (самостоятельный выбор маршрута похода по интересным местам, умение обосновать свой выбор);
- доклады на тему «Состояние окружающей среды – как фактор, влияющий на здоровье человека»;
- сообщения о наблюдениях за погодой и предсказанию погодных условий.

7. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Теория:

- санитарные и гигиенические правила в походе.

Практика:

- первая помощь при кровотечениях;
- первая помощь при артериальном кровотечении;
- первая помощь при открытом переломе;
- первая помощь при травмах ОДА;
- отработка приемов реанимации одним спасателем;
- отработка приемов реанимации двумя спасателями;
- способы транспортировки пострадавшего.

8. СОРЕВНОВАНИЯ.

- Соревнования по ориентированию на местности;
- соревнования по чтению карты, измерению расстояний, контролю

- направлений;
- соревнования по способам переправы, подъемам и спускам;
- соревнования по работе со страховочными системами, с карабинами и веревками;
- соревнования по технике преодоления препятствий;
- соревнования по оказанию первой помощи при травмах и ранениях;
- соревнования по вязанию узлов.

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Подведение итогов. Итоговый контроль.

Планируемые результаты 2 года обучения

Основными результатами обучения являются: способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки, которые отражают:

личностные результаты:

- сформированная уверенность в своих силах, способность к волевым усилиям в разных сферах деятельности;
- развитая физическая сила и координация движений;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- коммуникативная компетентность в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- экологическая культура, ответственное и бережное отношение к окружающей среде.

Метапредметные результаты направлены на создание максимально благоприятных условий для саморазвития, самоопределения учащихся в образовательном процессе и отражают:

- умение видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение;
- умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;
- умения по поиску, анализу и отбору необходимой информации, ее преобразованию, сохранению и передаче;
- умение взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли в походах и путешествиях;
- сформированные компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере, социальных, общественных явлений и традиций;
- понимания правил личной гигиены, заботы о собственном здоровье, внутренней экологической культуры, способов безопасной жизнедеятельности.

Предметные результаты включают освоенный учащимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и

отражают:

- знания по истории и развитию туризма в России;
- знания о здоровом образе жизни, способах укрепления и сохранения здоровья;
- умение по организации и проведению походов;
- знания способов профилактики типичных заболеваний в походе и основные приемы и средства оказания первой помощи;
- знание группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- умение обустройства бивуака и организация туристского быта;
- умение ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- способность выполнять общие обязанности участника похода, работать индивидуально и в команде.

Оценочные материалы.

Входной контроль 1 год обучения – выявление уровня развития личностных качеств.

Формы контроля:

Педагогическое наблюдение.

Критерии:

Коммуникативность, ответственность, умение работать в паре, целеустремлённость, внимательность.

Параметры:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1балл	Начальный уровень 1-4 балла
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 9-12 баллов

Формы фиксации: информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

Входной контроль 2 год обучения – выявление уровня знаний и умений учащихся по программе при поступлении в объединение. Данный контроль проводится в начале учебного года, в сентябре.

Формы контроля:

- тестовые задания;
- практические задания;
- педагогическое наблюдение.

Критерии:

Знание основ туристско-краеведческой деятельности, практические умения и навыки по чтению топографических карт и ориентированию, технике преодоления препятствий, умение оказывать первую помощь при травмах.

Параметры:

Теоретическая часть:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1балл	Начальный уровень 1-7 баллов
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 2-14 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 15-21 балл

Практическая часть:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1- 4 балла
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 9-12 баллов

Формы фиксации:

Бланки тестовых заданий.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течении всего учебного года.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий.

Критерии: знания и умения по программе.

Параметры:

Теоретическая часть:

Оценка параметров
Начальный уровень 1 балл
Средний уровень 2 балла
Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1- 2 балла
Средний уровень 3-4 балла
Высокий уровень 5 баллов

Практическая часть:

Оценка параметров
Начальный уровень 1 балл
Средний уровень 2 балла
Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1- 4 балла
Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 9-12 баллов

Формы фиксации:

Бланки тестовых заданий.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Промежуточный контроль первого года обучения (1 полугодие).

Формы контроля:

- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий;
- педагогическое наблюдение;
- анализ участия в соревнованиях.

Критерии:

Личностные:

- ответственное отношение к выполнению заданий;
- взаимоотношения в группе.

Метапредметные:

- умение видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение;
- - умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения.

Предметные:

- знание группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- умение обустройства бивуака и организация туристского быта;
- умение ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;

Знания и умения по программе, качество выполненной работы, сформированность личностных качеств, в соответствии с планируемыми личностными результатами по программе.

Параметры:

Теоретическая часть:

Оценка параметров
Начальный уровень 1 балл
Средний уровень 2 балла
Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1- 7 баллов
Средний уровень 8-14 баллов
Высокий уровень 15-21 балл

Практическая часть:

Оценка параметров
Начальный уровень 1 балл
Средний уровень 2 балла
Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1- 4 балла
Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 9-12 баллов

Формы фиксации:

Бланки тестовых заданий.

Промежуточный контроль первого года обучения (2 полугодие).

Формы контроля:

- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий;
- педагогическое наблюдение;
- анализ участия в соревнованиях.

Критерии:

Личностные:

- Формирование уважительного и доброжелательного отношения к товарищам;
- Формирование ответственного отношения к обучению;
- Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогами.

Метапредметные:

- умение видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение;
- - умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;

Предметные:

- знания по истории и развитию туризма в России;
- знания о здоровом образе жизни, способах укрепления и сохранения здоровья;

Параметры:

Теоретическая часть:

Оценка параметров
Начальный уровень 1 балл
Средний уровень 2 балла
Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1- 4 балла
Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 9-12 баллов

Практическая часть:

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

Начальный уровень 1 балл
Средний уровень 2 балла
Высокий уровень 3 балла

Начальный уровень 1- 4 балла
Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 9-12 баллов

Формы фиксации:

Бланки тестовых заданий.

Промежуточный контроль второго года обучения (1 полугодие).

Формы контроля:

- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий;
- педагогическое наблюдение;
- анализ участия в соревнованиях.

Критерии:

Личностные:

- Способность работать в команде;
- Сформированное желание участвовать в соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- Умение самостоятельно планировать решение определенной задачи;
- Соотносить свои действия с планируемыми результатами.

Предметные:

- знания способов профилактики типичных заболеваний в походе и основные приемы и средства оказания первой помощи;
- знание группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;

Параметры:

Теоретическая часть:

Оценка параметров
Начальный уровень 1 балл
Средний уровень 2 балла
Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1- 4 балла
Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 9-12 баллов

Практическая часть:

Оценка параметров
Начальный уровень 1 балл
Средний уровень 2 балла
Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1- 4 балла
Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 9-12 баллов

Формы фиксации:

Бланки тестовых заданий.

Промежуточный контроль второго года обучения (2 полугодие).

Формы контроля:

- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий;
- педагогическое наблюдение;
- анализ участия в соревнованиях.

Критерии:

Личностные:

- Способность к общению и сотрудничеству со сверстниками в процессе деятельности;
- Сформированное желание участвовать в соревновательной деятельности, достигать результатов.

Метапредметные:

- Владение умениями самостоятельно планировать пути достижения целей;
- Умение анализировать проделанную работу.

Предметные:

- умение обустройства бивуака и организация туристского быта;
- умение ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода, работать индивидуально и в команде.

Параметры:

Теоретическая часть:

Оценка параметров

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов

Начальный уровень 1- 4 балла

Средний уровень 5-8 баллов

Высокий уровень 9-12 баллов

Практическая часть:

Оценка параметров

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов

Начальный уровень 1- 4 балла

Средний уровень 5-8 баллов

Высокий уровень 9-12 баллов

Формы фиксации:

Бланки тестовых заданий.

В конце учебного года, проводится анкетирование родителей и учащихся

- Анкета для родителей «Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом»
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий;
- анализ участия каждого учащегося в соревнованиях.

Критерии:

Личностные результаты:

- сформированная уверенность в своих силах, способность к волевым усилиям в разных сферах деятельности;
- развитая физическая сила и координация движений;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;

- коммуникативная компетентность в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- экологическая культура, ответственное и бережное отношение к окружающей среде.

Метапредметные результаты:

- умение видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение;

- умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;

- умения по поиску, анализу и отбору необходимой информации, ее преобразованию, сохранению и передаче;

- умение взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли в походах и путешествиях;

- сформированные компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере, социальных, общественных явлений и традиций;

- понимания правил личной гигиены, заботы о собственном здоровье, внутренней экологической культуры, способов безопасной жизнедеятельности.

Предметные результаты:

- знания по истории и развитию туризма в России;

- знания о здоровом образе жизни, способах укрепления и сохранения здоровья;

- умение по организации и проведению походов;

- знания способов профилактики типичных заболеваний в походе и основные приемы и средства оказания первой помощи;

- знание группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;

- умение обустройства бивуака и организация туристского быта;

- умение ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;

- выполнять общие обязанности участника похода, работать индивидуально и в команде.

Параметры:

Теоретическая часть:

Оценка параметров

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов

Начальный уровень 1- 6 баллов

Средний уровень 7-12 баллов

Высокий уровень 13-18 баллов

Практическая часть:

Оценка параметров

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов

Начальный уровень 1- 4 балла

Средний уровень 5-8 баллов

Высокий уровень 9-12 баллов

Формы фиксации:

Бланки тестовых заданий, информационная карта «Определение уровня развития метапредметных и предметных результатов».

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: умение выделить главное, умение планировать,

умение ставить задачи, самоконтроль, самооценка, мотивация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную таблицу «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», используя следующую шкалу:

Оценка параметров

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов

Начальный уровень 1- 6 баллов

Средний уровень 7-12 баллов

Высокий уровень 13-18 баллов

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 1 года обучения:

№ п\п	Тема занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал	Техническое оснащение	Организационно-педагогические средства
1	Вводное занятие. Беседа о работе объединения, его цель и задачи. Экскурсия по ДМЦ «Юный моряк».	Беседа			Компьютер, видеопроектор	Презентация. План-конспект занятия
2	Правила безопасности во время занятий в объединении. Законы юных туристов.	Объяснение Беседа		Слайды	Компьютер, видеопроектор	Инструкция по ТБ. Презентация План-конспект занятия. Презентация
3	Культура туризма. Подготовка похода.	Беседа Лекция		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
4	Назначение, виды и краткая характеристика карт. Значение здорового образа жизни и физической культуры для здоровья.	Лекция Дидактический рассказ	Топографическое, спортивные, политические, физические карты.		Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация

5	Условные знаки на картах. Упражнения по изучению условных знаков топографических карт.	Объяснение Инструктирование	Презентация. Топографические карты, карточки		Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
6	Упражнения по определению рельефа. Практическое занятие (работа с картой).	Инструктирование	Топографические карты, карточки			План-конспект занятия. Презентация
7	Масштаб карты. Определение расстояний по карте. Работа с компасом и картой.	Лекция Объяснение	Топографические карты, линейки, компасы	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
8	Упражнения по определению высоты, ширины объектов, расстояния до них. Практическое занятие (определение высоты, ширины объектов, расстояния до них).	Объяснение Инструктирование	Линейка, карандаш	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
9	Определение расстояний по карте и на местности. Практическое занятие (определение расстояний на местности).	Объяснение Инструктирование	Линейка, карандаш	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
10	Устройство компаса и правила пользования им. Магнитный азимут.	Объяснение	Компасы	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект

	Практическое занятие (работа с компасом).	Инструктирование			ор	занятия. Презентация
11	Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Практическое занятие (определение сторон горизонта по местным предметам).	Объяснение Инструктирование	Презентация Компасы	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
12	Определение и контроль направлений. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	Объяснение Инструктирование	Компасы, топографические карты.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
13	Движение по азимуту. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	Объяснение Инструктирование	Компасы, топографические карты.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
14	Соревнования по ориентированию на местности.	Инструктирование	Компасы, топографические карты.			План-конспект занятия.
15	Движение по обозначенному маршруту. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	Объяснение Инструктирование	Компасы, топографические карты.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
16	Ориентирование карты и определение точки стояния. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	Объяснение Инструктирование	Компасы, топографические карты.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
17	Соревнования по чтению карты, измерению расстояний, контролю	Инструктирование	Компасы, линейки,	Слайды		План-конспект

	направлений.		топографическ ие карты.			занятия.
18	Физические и психологические качества, необходимые туристу. Линейные топографические знаки.	Объяснение Инструктирован ие		Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
19	Туристское снаряжение и требования к нему. История Ленинградской области, карта ЛО.	Беседа Дидактический рассказ		Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
20	Организация похода. Распределение обязанностей. Организация походного быта. Площадные топографические знаки.	Объяснение Инструктирован ие		Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
21	Групповое снаряжение. Подбор, укладка, уход за ним. Фигурные топографические знаки.	Объяснение Инструктирован ие	Палатка, костровое оборудование, инструмент, аптечка.	Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
22	Съедобные и ядовитые растения и грибы. Животный и растительный мир Ленинградской области. Красная книга Ленинградской области. Экологическое поведение в походе.	Беседа Семинар, дидактический рассказ	Карточки	Слайды Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
23	Практическое занятие (работа с компасом и картой).	Инструктирован ие	Компасы, карты.			
24	Продукты для похода. Походное меню. Способы приготовления пищи.	Объяснение	Карточки	Слайды	Компьютер, видеопроект	План- конспект

	Пояснительные топографические знаки.	Инструктирование			ор	занятия. Презентация
25	Виды костров и их назначение. Походный шаг.	Объяснение Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
26	Виды туризма и их особенности. Природоохранная деятельность туристов. Причины травматизма туристов.	Объяснение Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
27	Практическое занятие (работа с компасом и картой).	Инструктирование	Компасы, карты.			План-конспект занятия.
28	Личные вещи для похода. Подбор, укладка, уход за вещами. Доклады о памятных местах Ленинградской обл.	Беседа Семинар, дидактический рассказ	Рюкзак, коврик, сидушка, КЛМН.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
29	Укладка костра. Способы разжигания. ППБ и ТБ. Практическое занятие (виды и способы укладки костров).	Объяснение Инструктирование	Палочки для укладки костра, средства для розжига.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
30	Способы добывания огня. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	Объяснение Инструктирование	Подручные средства добывания огня. Компасы, карты.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
31	Выбор места для бивака. Практическое занятие (работа с	Объяснение Инструктирование	Компасы,	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект

	компасом и картой).	ие	карты.		ор	занятия. Презентация
32	Способы добывания, очистки и обеззараживания воды. Практическое занятие (способы добывания, очистки и обеззараживания воды).	Объяснение Инструктирован ие	Вата, песок, бутылка, марганцовка.	Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
33	виды кровотечений. Работа с компасом и картой.	Инструктирован ие	Компасы, карты.			План- конспект занятия.
34	Доклады о памятных местах Ленинградской обл. Виды травм и ран.	Семинар Объяснение	Аптечка	Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
35	Доклады о растительном мире Ленинградской обл. Ушибы и первая помощь.	Семинар Инструктирован ие		Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
36	Движение по легенде. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	Объяснение Инструктирован ие	Компасы, карты.	Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
37	Виды естественных препятствий и способы их преодоления. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	Объяснение Инструктирован ие		Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
38	Особенности техники преодоления естественных препятствий. ПП при травмах опорно-двигательного	Объяснение		Слайды Видеофиль м	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия.

	аппарата.					Презентация
39	Снаряжение для преодоления естественных препятствий. Первая помощь при переломах.	Объяснение, инструктирование	Шины медицинские, подручные средства иммобилизации, бинты.	Слайды Видеофильм	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
40	Страховка, ее назначение. Виды индивидуальных страховочных систем. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	Объяснение Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины. Компасы, карты.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
41	Знакомство с техникой лыжной ходьбы. Освоение техники переправы по уложенному бревну без страховки по наведенным перилам.	Объяснение Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
42	Освоение техники переправы по уложенному бревну без страховки с наведением перил. Доклады о животном мире Ленинградской области.	Инструктирование Семинар	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
43	Освоение техники переправы по кладям и камням. Простудные заболевания, их профилактика и лечение в походных условиях. Самоконтроль туриста в походе и на занятиях.	Инструктирование Объяснение		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация

44	Практическое занятие (отработка техники переправы).	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
45	Соревнования по технике переправы по бревну, кладям и камням.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
46	Отработка навыков надевания и подгонки страховочных систем. Виды веревок, их назначение и правила использования.	Инструктирование Объяснение	Страховочные системы, веревки, карабины. Веревки основные и вспомогательные различных видов.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
47	Назначение и виды карабинов. Отработка навыков работы с ними. Тепловой и солнечный удары. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.	Объяснение	Карабины различных видов. Вербки. Страховочные системы. Аптечка медицинская.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
48	Соревнования по работе с карабинами и веревками.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
49	Отработка навыков работы с	Инструктирование	Страховочные		Компьютер,	План-

	веревкой. Узлы их виды и назначение.	ие Объяснение	системы, веревки, карабины. Веревки	Слайды	видеопроект ор	конспект занятия. Презентация
50	Узлы для связывания веревок одного диаметра. Отработка навыков вязания. Переломы и первая помощь.	Объяснение Инструктирован ие	Веревки основные и вспомогательн ые различных видов.	Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
51	Узлы для связывания веревок разного диаметра. Отработка навыков вязания. Доклады о возможных маршрутах походов.	Объяснение Семинар	Веревки основные и вспомогательн ые различных видов.	Слайды Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
52	Узлы для крепления за опоры. Отработка навыков вязания. Предупреждение образования мозолей. Первая помощь при образовании мозолей, укусах насекомых и змей.	Объяснение	Веревки основные и вспомогательн ые различных видов. Аптечка медицинская.	Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
53	Узлы для страховки и само страховки. Отработка навыков вязания. Ожоги и обморожения. Первая помощь.	Объяснение	Веревки основные и вспомогательн ые различных видов. Аптечка медицинская.	Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
54	Вспомогательные узлы. Отработка	Объяснение	Веревки	Слайды	Компьютер,	План-

	навыков вязания. Состав походной аптечки.	Инструктирование	основные и вспомогательные различные видов.		видеопроектор	конспект занятия. Презентация
55	Соревнования по вязанию узлов на скорость.	Инструктирование	Веревки основные и вспомогательные различные видов.			План-конспект занятия.
56	Освоение техники транспортировки груза. Доклады о возможных маршрутах походов.	Объяснение Семинар	Веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
57	Освоение техники личной страховки. Растяжения и первая помощь.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
58	Первая помощь при кровотечениях. Наложение повязок. Движение по маркированной трассе.	Объяснение, инструктирование.	Бинты, йод, зеленка.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
59	Освоение техники наведения командной страховки. Клиническая смерть и способы реанимации. Техника НМС.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
60	Освоение техники спуска. Техника реанимации двумя спасателями.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация

61	Освоение техники подъема. Техника ИВЛ.	Инструктирован ие Объяснение	Страховочные системы, веревки, карабины. Манекен «Максим»	Слайды видеофильм	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
62	Практическое занятие (отработка техники наведения страховки, техники подъема и спуска).	Инструктирован ие	Страховочные системы, веревки, карабины.			План- конспект занятия.
63	Специальное снаряжение. Черепно-мозговые травмы и первая помощь.	Объяснение. Инструктирован ие	Карабин, жумар, «восьмерка»	Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия.
64	Освоение техники транспортировки пострадавшего. Упражнения по прокладке и описанию маршрута.	Инструктирован ие Объяснение,	Страховочные системы, веревки, карабины. Карты, компасы, линейки	Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация
65	Соревнования по оказанию первой помощи при травмах и ранениях. Викторина по краеведению.	Инструктирован ие	Бинты, средства иммобилизаци и.		Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. .
66	Освоение техники переправы с веревкой «маятником». Виды повязок и перевязочный материал.	Инструктирован ие	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроект ор	План- конспект занятия. Презентация

67	Работа с компасом и картой. Установка палатки.	Инструктирование	Компасы, карты. Палатки разных видов.			План- конспект занятия.
68	Правила наложения повязок. Практическое занятие (отработка техники преодоления препятствий)	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План- конспект занятия.
69	Освоение способов движения по разным видам местности. Практическое занятие (отработка техники движения по разным видам местности).	Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План- конспект занятия. Презентация
70	Освоение приемов тактики и техники движения в походе. Практическое занятие (отработка техники движения в походе).	Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План- конспект занятия. Презентация
71	Способы защиты от ветра и дождя. Навесы, ветрозащитная стенка. Практическое занятие (строительство укрытия).	Объяснение Инструктирование	Тент, макет ветрозащитной стенки. веревки, жерди.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План- конспект занятия. Презентация
72	Знакомство с техникой плавания на веслах и хождения под парусом.	Объяснение	ЯЛ-6			План- конспект занятия.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 2 года обучения

№ п\п	Тема занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал	Техническое оснащение	Организацион но педагогически е
1	Цель, задачи и план работы объединения на учебный год. Техника безопасности. Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками.	Объяснение. Инструктирование	Инструкции по ТБ Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект
2	История туризма в России. Организация туристских походов.	Объяснение.		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.
3	Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
4	Определение сторон горизонта по Луне и звездам. Упражнения по изучению условных знаков, рельефа.	Объяснение Инструктирование	Корточки, компасы	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
5	Упражнения по изучению условных знаков, рельефа. Движение при потере ориентировки.	Инструктирование	Карточки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.

6	Освоение техники наведения переправы по бревну и наведенным перилам. Практическое занятие (отработка техники наведения переправы по бревну и наведенным перилам).	Объяснение. Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
7	Упражнения по изучению условных знаков, рельефа. Условные знаки: отдельные местные предметы.	Объяснение. Инструктирование	Карточки Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
8	Освоение техники преодоления различных склонов. Практическое занятие (отработка техники преодоления различных склонов).	Объяснение. Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
9	Определение расстояний по карте и на местности. Практическое занятие (определение расстояний по карте и на местности).	Объяснение. Инструктирование	Топографические карты, линейки Карточки, топографически	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
10	Наведение командной и судейской страховки. Значение здорового образа жизни для здоровья человека.	Инструктирование Объяснение		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.

11	Определение высоты, ширины и расстояния до объекта на расстоянии. Освоение способов взаимной и одновременной страховки.	Объяснение. Инструктирование	Топографическ ие карты, линейки Карточки, топографическ ие карты, линейки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План- конспект занятия. Презентация.
12	Наведение переправы с веревкой «маятником». Практическое занятие (наведение переправы и страховки).	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины			План- конспект занятия. .
13	Ориентирование по туристской маркировке. Практическое занятие (способы ориентирования на местности).	Инструктирование	Карточки, топографическ ие карты, компасы			План- конспект занятия.
14	Соревнования по ориентированию на местности.	Инструктирование	Карточки, топографическ ие			План- конспект занятия.
15	Туристические навыки и умения повышенной сложности. Наведение переправы с веревкой «маятником». Условные знаки: дорожная сеть.	Объяснение. Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План- конспект занятия. Презентация.

16	Тактика и техника движения в походе: порядок, темп, линия движения. Практическое занятие (тактика и техника движения в походе).	Объяснение. Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
17	Соревнования по чтению карты, измерению расстояний, контролю направлений.	Инструктирование	Карточки, топографические карты, линейки,			План-конспект занятия.
18	Выбор и прокладка маршрута. Обязанности руководителя. Место руководителя в походе.	Объяснение Объяснение	Карты	Слайды	Компьютер, видеопроектор Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
19	Режим и распорядок походного дня. Условные знаки: гидрография.	Объяснение. Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
20	Требования к туристскому имуществу и его подбор. Ленинградская область, ее географическая характеристика и история.	Объяснение Семинар	Личное и групповое имущество	Слайды	Компьютер, видеопроектор Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
21	Личное имущество туриста, требования к нему. Условные знаки: рельеф.	Объяснение. Инструктирование	Личное имущество туриста	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
22	Приспособления, необходимые в походе и работа с ними.	Объяснение. Инструктирование	Костровое снаряжение,	Слайды	Компьютер, проектор	План-конспект

	Условные знаки: растительный покров.		инструмент, веревки, тенты			занятия. Презентация.
23	Подбор личного и командного имущества для похода. Работа со страховкой, веревками и карабинами.	Инструктирование	Карточки Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
24	Укладка рюкзака, распределение командного имущества. Уход за туристским имуществом.	Инструктирование Инструктирование	Командное и личное имущество			План-конспект занятия.
25	Виды палаток. Практическое занятие (установка палаток различных видов).	Объяснение. Инструктирование	Палатки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
26	Костровое оборудование. Разведение очага и костров. Наблюдение за погодой и предсказание погодных условий.	Объяснение.	Костровое оборудование, средства розжига.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
27	Практическое занятие (укладка костров, постановка палаток).	Инструктирование	Костровое оборудование, средства розжига.			План-конспект занятия.
28	Организация туристского быта. Распределение обязанностей в лагере. Условные знаки: грунты.	Объяснение. Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	Презентация. План-конспект занятия.

29	Составление походного меню, подбор продуктов, посуды. Условные знаки: населенные пункты.	Объяснение. Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
30	Особенности подготовки к пешему походу. Определение крутизны ската.	Объяснение. Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
31	Оборудование ночлега. Обогрев, освещение. Практическое занятие (обогрев и освещение в походе).	Объяснение. Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
32	Способы приготовления пищи. Работа с компасом и картой.	Объяснение. Инструктирование	Костровое оборудование	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.
33	Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
34	Первая помощь при кровотечениях. Способы ловли рыбы, животных и птиц.	Объяснение, инструктирование.	Бинты, асептики, антисептики	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация

35	Преодоление спусков. Самозадержание. Наложение повязок при кровотечениях.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины. Бинты, асептики, антисептики, подручные материалы			План- конспект занятия.
36	Доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области. Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками.	Семинар Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, мультимедиапроектор	План- конспект занятия. Презентация
37	Первая помощь при травмах опорно- двигательного аппарата. Отработка приемов реанимации двумя спасателями.	Объяснение Инструктирование	Бинты, медицинские шины, подручные средства иммобилизации.			План- конспект занятия.
38	Виды препятствий, способы их преодоления. Доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области.	Объяснение	Веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, мультимедиапроектор	План- конспект занятия. Презентация
39	Преодоление подъемов. Санитарные и гигиенические правила в походе.	Объяснение, инструктирование.	Веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, мультимедиапроектор	План- конспект занятия.

40	Определение сторон горизонта по местным предметам. Отработка навыков чтения карты.	Объяснение Инструктирование	Компасы, карточки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
41	Особенности подготовки к лыжному походу. Практическое занятие (подбор лыж, лыжный ход).	Объяснение Инструктирование	Лыжи, лыжные палки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация видеofilm.
42	Определение расстояний по времени и средней скорости движения. Отработка навыков чтения карты.	Объяснение Инструктирование	Часы, карточки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
43	Переправа через реку и болото. Доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области.	Объяснение	Веревки, карабины, следи.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.
44	Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
45	Соревнования по способам переправы, подъемам и спускам.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
46	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Движение по сквозным маршрутам.	Инструктирование Объяснение	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды		План-конспект занятия. Презентация

47	Измерение высоты и ширины объекта. Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками.	Объяснение Инструктирование	Карточки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
48	Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
49	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области.	Объяснение Семинар	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
50	Соревнования по работе со страховочными системами, с карабинами и веревками.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
51	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Вынужденная автономия.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
52	Вязание узлов в перчатках, на скорость. Строительство временного укрытия.	Объяснение. Инструктирование	Веревки разных диаметров.	Слайды.	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.
53	Вязание узлов мокрыми веревками, на скорость. Сигналы бедствия.	Объяснение. Инструктирование	Веревки разных диаметров.	Слайды.	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.

54	Вязание узлов в темноте, на скорость. Ориентирование на местности без карты.	Объяснение. Инструктирование	Веревки разных диаметров. Карточки	Слайды.	Компьютер, видеопроектор.	Презентация План-конспект занятия.
55	Вязание узлов в перчатках, мокрыми веревками, в темноте, на скорость. Способы добывания огня.	Объяснение. Инструктирование	Веревки разных диаметров.	Слайды.	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.
56	Вязание узлов в перчатках, мокрыми веревками, в темноте, на скорость. Переправа через болото по кочкам и следам.	Объяснение. Инструктирование	Веревки разных диаметров. Слеги	Слайды.	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.
57	Соревнования по вязанию узлов.	Инструктирование	Веревки разных диаметров.			План-конспект занятия.
58	Специальное снаряжение, работа с ним. Доклады о возможных маршрутах походов по Ленинградской области.	Объяснение, инструктирование. Семинар	Специальное снаряжение	Слайды.	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. презентация.
59	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Определение сторон горизонта без компаса.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.

60	Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
61	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Способы добывания воды.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
62	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками).	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
63	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Сообщения о наблюдениях за погодой и предсказанию погодных условий.	Инструктирование Семинар	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. презентация.
64	Работа со страховочными системами, с карабинами и веревками. Доклады на тему «Состояние окружающей среды – как фактор, влияющий на здоровье человека».	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия, презентация.
65	Отработка техники преодоления препятствий. Отработка приемов реанимации одним и двумя спасателями.	Инструктирование Объяснение,	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды видеофильм	Компьютер, видеопроектор тренажер «Максим».	План-конспект занятия, презентация.

66	Соревнования по технике преодоления препятствий. Способы транспортировки пострадавшего.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки			План-конспект занятия.
67	Соревнования по оказанию первой помощи при травмах и ранениях.	Инструктирование	карабины. Веревки, носилки, палки для изготовления носилок. Набор средств для оказания ПП			План-конспект занятия.
68	Отработка техники преодоления препятствий. Съедобные растения.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
69	Особенности подготовки к водному походу. Практическое занятие (посещение шлюпочной базы ДМЦ).	Объяснение Инструктирование		Слайды		План-конспект занятия. Презентация.

70	Соревнования по вязанию узлов. Практическое занятие (наведение переправ, работа со страховкой, веревками и карабинами).	Инструктирование	Веревки разных диаметров. Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
71	Страховка на воде. Преодоление водных препятствий вброд. Практическое занятие (посещение шлюпочной базы ДМЦ).	Инструктирование	Веревки разных диаметров. Слеги.			План-конспект занятия.
72	Движение без четких ориентиров. Туристические знания и умения в повседневной жизни.	Объяснение Инструктирование	Карточки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.

Информационные источники

Интернет – ресурсы:

<http://www.ornatus.ru>

<http://knowledge.allbest.ru/sport>

<http://www.pandia.ru>

<http://tourlib.net/>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагога:

1. Программа курса ОБЖ 6-10 класс. Изд. «Просвещение» 2007
2. Государственная программа «Патриотическое воспитание РФ на 2001-2005 г.г.»
3. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. - Мн.: НМЦентр, 1998. -216 с. - (Туризм в школе).
4. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2006
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста 1986
6. Плешаков Е.А. Я+Природа 1997
7. Программа средней школы по географии, физической культуре, биологии, истории.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристических вожаков. - М., 1997.
9. Стрелец В.Г., Алфимов Н.Н. и др. Туризм и здоровье. – Л., 1982.
10. Бызов Б.Е., Коваленко А.Н. и др. Военная топография. – М.: Воениздат, 1980.
11. Огородников Б.И. Моисеенков А.Л. и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Для учащихся:

1. Энциклопедия для детей «Личная безопасность» Изд. «Аванта+» 2001
2. « Полиатлон. Правила соревнований», Москва 2002
3. Школа альпинизма (Начальная подготовка). – М.: ФиС, 1989. – 463с. Составители: П.П. Захаров, Т.В. Степенко.
4. Книга Юнармейца. – М.: ДОСААФ СССР, 1982.
5. Буянов Б.М. Первая медицинская помощь. – М., 1981.
6. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. – М.: Транспорт, 1994.