

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.

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Турист»
на 2022-2023 учебный год
первый год обучения

Разработчик;
Кузьминский Александр Михайлович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Направленность программы - туристско-краеведческая.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения.

На 1 году 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.

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.

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, 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.

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;
- знание правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье,
- знание способов 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;
- умение выполнять общие обязанности участника похода, работать

индивидуально и в команде.

Календарный учебный график

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

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	

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.

Календарно-тематический план 1 год обучения

п/п	Разделы и темы программы	Кол- во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Вводное занятие. Беседа о работе объединения, его цель и задачи. Экскурсия по ДМЦ «Юный моряк».	2	12.09.22	
2	Правила безопасности во время занятий в объединении. Законы юных туристов.	2	15.09.22	
3	Культура туризма. Подготовка похода.	2	19.09.22	
4	Назначение, виды и краткая характеристика карт. Значение здорового образа жизни и физической культуры для здоровья.	2	22.09.22	
5	Условные знаки на картах. Упражнения по изучению условных знаков топографических карт.	2	26.09.22	
6	Упражнения по определению рельефа. Практическое занятие (работа с картой).	2	20.09.22	
7	Масштаб карты. Определение расстояний по карте. Работа с компасом и картой.	2	03.10.22	
8	Упражнения по определению высоты, ширины объектов, расстояния до них. Практическое занятие (определение высоты, ширины объектов, расстояния до них).	2	06.10.22	
9	Определение расстояний по карте и на местности. Практическое занятие (определение расстояний на местности).	2	10.10.22	
10	Устройство компаса и правила пользования им. Магнитный азимут. Практическое занятие (работа с компасом).	2	13.10.22	
11	Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	2	17.10.22	

	Практическое занятие (определение сторон горизонта по местным предметам).			
12	Определение и контроль направлений. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	2	20.10.22	
13	Движение по азимуту. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	2	24.10.22	
14	Соревнования по ориентированию на местности.	2	27.10.22	
15	Движение по обозначенному маршруту. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	2	31.10.22	
16	Ориентирование карты и определение точки стояния. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	2	03.11.22	
17	Соревнования по чтению карты, измерению расстояний, контролю направлений.	2	07.11.22	
18	Физические и психологические качества, необходимые туристу. Линейные топографические знаки.	2	10.11.22	
19	Туристское снаряжение и требования к нему. История Ленинградской области, карта ЛО.	2	14.11.22	
20	Организация похода. Распределение обязанностей. Организация походного быта. Площадные топографические знаки.	2	17.11.22	
21	Групповое снаряжение. Подбор, укладка, уход за ним. Фигурные топографические знаки.	2	21.11.22	
22	Съедобные и ядовитые растения и грибы. Животный и растительный мир Ленинградской области. Красная книга Ленинградской области. Экологическое поведение в походе.	2	24.11.22	
23	Практическое занятие (работа с компасом и картой).	2	28.11.22	
24	Продукты для похода. Походное меню. Способы приготовления пищи. Пояснительные топографические знаки.	2	01.12.22	

25	Виды костров и их назначение. Походный шаг.	2	05.12.22	
26	Виды туризма и их особенности. Природоохранная деятельность туристов. Причины травматизма туристов.	2	08.12.22	
27	Практическое занятие (работа с компасом и картой).	2	12.12.22	
28	Личные вещи для похода. Подбор, укладка, уход за вещами. Доклады о памятных местах Ленинградской обл.	2	15.12.22	
29	Укладка костра. Способы разжигания. ППБ и ТБ. Практическое занятие (виды и способы укладки костров).	2	19.12.22	
30	Способы добывания огня. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	2	22.12.22	
31	Выбор места для бивака. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	2	26.12.22	
32	Способы добывания, очистки и обеззараживания воды. Практическое занятие (способы добывания, очистки и обеззараживания воды).	2	29.12.22	
33	виды кровоточений. Работа с компасом и картой.	2	09.01.23	
34	Доклады о памятных местах Ленинградской обл. Виды травм и ран.	2	12.01.23	
35	Доклады о растительном мире Ленинградской обл. Ушибы и первая помощь.	2	16.01.23	
36	Движение по легенде. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	2	19.01.23	
37	Виды естественных препятствий и способы их преодоления. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	2	23.01.23	
38	Особенности техники преодоления естественных препятствий. ПП при травмах опорно-двигательного аппарата.	2	26.01.23	

39	Снаряжение для преодоления естественных препятствий. Первая помощь при переломах.	2	30.02.23	
40	Страховка, ее назначение. Виды индивидуальных страховочных систем. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	2	02.02.23	
41	Знакомство с техникой лыжной ходьбы. Освоение техники переправы по уложенному бревну без страховки по наведенным перилам.	2	06.02.23	
42	Освоение техники переправы по уложенному бревну без страховки с наведением перил. Доклады о животном мире Ленинградской области.	2	09.02.23	
43	Освоение техники переправы по кладям и камням. Простудные заболевания, их профилактика и лечение в походных условиях. Самоконтроль туриста в походе и на занятиях.	2	13.02.23	
44	Практическое занятие (отработка техники переправы).	2	16.02.23	
45	Соревнования по технике переправы по бревну, кладям и камням.	2	20.02.23	
46	Отработка навыков надевания и подгонки страховочных систем. Виды веревок, их назначение и правила использования.	2	27.02.23	
47	Назначение и виды карабинов. Отработка навыков работы с ними. Тепловой и солнечный удары. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.	2	02.03.23	
48	Соревнования по работе с карабинами и веревками.	2	06.03.23	
49	Отработка навыков работы с веревкой. Узлы их виды и назначение.	2	09.03.23	
50	Узлы для связывания веревок одного диаметра. Отработка навыков вязания. Переломы и первая помощь.	2	13.03.23	
51	Узлы для связывания веревок разного диаметра. Отработка навыков вязания. Доклады о возможных маршрутах походов.	2	16.03.23	

52	Узлы для крепления за опоры. Отработка навыков вязания. Предупреждение образования мозолей. Первая помощь при образовании мозолей, укусах насекомых и змей.	2	20.03.23	
53	Узлы для страховки и самостраховки. Отработка навыков вязания. Ожоги и обморожения. Первая помощь.	2	23.03.23	
54	Вспомогательные узлы. Отработка навыков вязания. Состав походной аптечки.	2	27.03.23	
55	Соревнования по вязанию узлов на скорость.	2	30.03.23	
56	Освоение техники транспортировки груза. Доклады о возможных маршрутах походов.	2	03.04.23	
57	Освоение техники личной страховки. Растяжения и первая помощь.	2	06.04.23	
58	Первая помощь при кровотечениях. Наложение повязок. Движение по маркированной трассе.	2	10.04.23	
59	Освоение техники наведения командной страховки. Клиническая смерть и способы реанимации. Техника НМС.	2	13.04.23	
60	Освоение техники спуска. Техника реанимации двумя спасателями.	2	17.04.23	
61	Освоение техники подъема. Техника ИВЛ.	2	20.04.23	
62	Практическое занятие (отработка техники наведения страховки, техники подъема и спуска).	2	24.04.23	
63	Специальное снаряжение. Черепно-мозговые травмы и первая помощь.	2	27.04.23	
64	Освоение техники транспортировки пострадавшего. Упражнения по прокладке и описанию маршрута.	2	04.05.23	
65	Соревнования по оказанию первой помощи при травмах и ранениях. Викторина по краеведению.	2	11.05.23	
66	Освоение техники переправы с веревкой «маятником».	2	15.05.23	

	Виды повязок и перевязочный материал.			
67	Работа с компасом и картой. Установка палатки.	2	18.05.23	
68	Правила наложения повязок. Практическое занятие (отработка техники преодоления препятствий)	2	22.05.23	
69	Освоение способов движения по разным видам местности. Практическое занятие (отработка техники движения по разным видам местности).	2	25.05.23	
70	Освоение приемов тактики и техники движения в походе. Практическое занятие (отработка техники движения в походе).	2	29.05.23	
71	Способы защиты от ветра и дождя. Навесы, ветрозащитная стенка. Практическое занятие (строительство укрытия).	2	01.06.23	
72	Знакомство с техникой плавания на веслах и хождения под парусом.	2	05.06.23	

Оценочные материалы.

Виды и формы контроля.

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

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

Формы контроля:

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

Критерии: знания и умения по программе.

Параметры:

Теоретическая часть:

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

Начальный уровень 1 балл

Начальный уровень 1 - 2 балла

Средний уровень 2 балла

Средний уровень 3-4 балла

Высокий уровень 3 балла

Высокий уровень 5 баллов

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.

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).

Проводится в конце мая.

Формы контроля:

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

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	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1- 7 баллов
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 8-14 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.

Промежуточный контроль первого года обучения (2 полугодие).

Проводится в конце мая.

Формы контроля:

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

Критерии:

Личностные:

- уважительное и доброжелательное отношение к товарищам;
- ответственное отношение к обучению;
- коммуникативная компетенция 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	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

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 программы и личностных качеств учащихся;

В течение всего учебного года.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий;

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	Топографические, 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. Практическое занятие (работа с компасом).	Объяснение Инструктирование	Компасы	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект 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	Объяснение	Компасы, топографические	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.

	картой).	Инструктирование	карты.			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 направлений.	Инструктирование	Компасы, линейки, топографические карты.	Слайды		План-конспект занятия.
18	Физические и психологические качества, необходимые туристу. Линейные топографические знаки.	Объяснение Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
19	Туристское снаряжение и требования к нему. История Ленинградской области, карта ЛО.	Беседа Дидактический рассказ		Слайды Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
20	Организация похода. Распределение обязанностей. Организация походного быта. Площадные топографические знаки.	Объяснение Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
21	Групповое снаряжение. Подбор, укладка, уход за ним. Фигурные топографические знаки.	Объяснение Инструктирование	Палатка, костровое оборудование, инструмент, аптечка.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	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, видеопроектор Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация

23	Практическое занятие (работа с компасом и картой).	Инструктирование	Компасы, карты.			
24	Продукты для похода. Походное меню. Способы приготовления пищи. Пояснительные топографические знаки.	Объяснение Инструктирование	Карточки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект 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 компасом и картой).	Объяснение Инструктирование	Компасы, карты.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
32	Способы добывания, очистки и обеззараживания воды. Практическое занятие (способы добывания, очистки и обеззараживания воды).	Объяснение Инструктирование	Вата, песок, бутылка, марганцовка.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация

33	виды кровотоков. Работа с компасом и картой.	Инструктирование	Компасы, карты.			План-конспект занятия. .
34	Доклады о памятных местах Ленинградской обл. Виды травм и ран.	Семинар Объяснение	Аптечка	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
35	Доклады о растительном мире Ленинградской обл. Ушибы и первая помощь.	Семинар Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
36	Движение по легенде. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	Объяснение Инструктирование	Компасы, карты.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
37	Виды естественных препятствий и способы их преодоления. Практическое занятие (работа с компасом и картой).	Объяснение Инструктирование		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
38	Особенности техники преодоления естественных препятствий. ПП при травмах опорно-двигательного аппарата.	Объяснение		Слайды Видеофильм	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. 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	Объяснение	Страховочные системы, веревки,	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.

	уложенному бревну без страховки по наведенным перилам.	Инструктирование	карабины.			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. Веревки. Страховочные системы. Аптечка медицинская.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
48	Соревнования по работе с карабинами и веревками.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки,			План-конспект занятия.

			карабины.			
49	Отработка навыков работы с веревкой. Узлы их виды и назначение.	Инструктирование Объяснение	Страховочные системы, веревки, карабины. Веревки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
50	Узлы для связывания веревок одного диаметра. Отработка навыков вязания. Переломы и первая помощь.	Объяснение Инструктирование	Веревки основные и вспомогательные различных видов.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
51	Узлы для связывания веревок разного диаметра. Отработка навыков вязания. Доклады о возможных маршрутах походов.	Объяснение Семинар	Веревки основные и вспомогательные различных видов.	Слайды Слайды	Компьютер, видеопроектор	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 вспомогательные различных видов. Аптечка медицинская.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
53	Узлы для страховки и само страховки. Отработка навыков вязания. Ожоги и обморожения. Первая помощь.	Объяснение	Веревки основные и вспомогательные различных видов. Аптечка медицинская.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
54	Вспомогательные узлы. Отработка навыков вязания. Состав походной аптечки.	Объяснение Инструктирование	Веревки основные и вспомогательные различных видов.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
55	Соревнования по вязанию узлов на скорость.	Инструктирование	Веревки основные и вспомогательные различных видов.			План-конспект занятия.
56	Освоение техники транспортировки груза.	Объяснение	Веревки,	Слайды	Компьютер,	План-конспект

	Доклады о возможных маршрутах походов.	Семинар	карабины.		видеопроектор	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.	Инструктирование Объяснение	Страховочные системы, веревки, карабины. Манекен «Максим»	Слайды видеофильм	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
62	Практическое занятие (отработка техники наведения страховки, техники подъема и спуска).	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
63	Специальное снаряжение. Черепно-мозговые травмы и первая помощь.	Объяснение. Инструктирование	Карабин, жумар, «восьмерка»	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.
64	Освоение техники транспортировки пострадавшего. Упражнения по прокладке и описанию маршрута.	Инструктирование Объяснение,	Страховочные системы, веревки, карабины. Карты, компасы, линейки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
65	Соревнования по оказанию первой помощи	Инструктирование	Бинты, средства		Компьютер,	План-конспект

	при травмах и ранениях. Викторина по краеведению.		иммобилизации.		видеопроектор	занятия.
66	Освоение техники переправы с веревкой «маятником». Виды повязок и перевязочный материал.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	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.

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. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – М.: Транспорт, 1994.