

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята

Педагогическим советом

Протокол от 31.08.2017 г. № 10

Утверждаю

Директор

Приказ от 31.08.2017 г. № 116-у

Л.В.Смирнова



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Юные судьи туристских соревнований»

Возраст учащихся: 13 - 16 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Ковалев Павел Владимирович

педагог дополнительного образования

Содержание:

1.	Пояснительная записка	3 стр.
2.	Учебный план 1 года обучения	7 стр.
3.	Учебный план 2 года обучения	8 стр.
4.	Календарный учебный график	9 стр.
5.	Рабочая программа	10 стр.
6.	Оценочные и методические материалы	38 стр.
7.	Литература	43 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Юные судьи туристских соревнований» *физкультурно-спортивной* направленности.

Уровень освоения – общекультурный.

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Данная программа разработана на базе типовых Программ, подготовленных Центром детско-юношеского туризма Минобразования России, утверждённых Исполкомом международного туристско-спортивного союза и рекомендованных для использования в системе дополнительного образования:

- "Юные судьи туристских соревнований"- (автор Константинов Ю.С., судья всесоюзной категории по туризму, кандидат педагогических наук, Заслуженный учитель Российской Федерации)
- "Юные туристы-краеведы" – (автор Смирнов Д.В., судья республиканской категории по туризму, кандидат педагогических наук).

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Конституция Российской Федерации. Основной закон Российского государства (12.12.1993 г.).
2. Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1990 г.).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
4. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге"
5. Государственная программа «Развитие образования» на 2013-2020 г.г.» от 22.11.2012 №2148-р
6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 г.г. Указ президента РФ № 761 от 01.06.2012
7. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга на 2011 - 2020 г.г.
8. Концепция создания и развития дистанционного образования в Санкт-Петербурге, 2007 г.
9. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.
10. Инструкция о мерах пожарной безопасности в учреждении.
11. Инструкция по охране труда при проведении занятий, экскурсий, мероприятий.
12. Образовательная программа ГБОУ СОШ № 516 Невского района Санкт-Петербурга
13. Учебный план школы ГБОУ СОШ № 516 Невского района Санкт-Петербурга на 2017-2018 учебный год

Актуальность

Правильно организованное и хорошо проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, мужество и инициативу. Природа всегда давала человеку психическое и физическое здоровье. Совершая туристские путешествия, юные туристы должны быть всесторонне подготовлены: быть физически развиты, психологически подготовлены для действий в условиях похода, владеть основами техники туризма, иметь

топографические знания, уметь ориентироваться на местности, освоить туристские навыки по организации бивака, быть готовыми к ночлегу и приготовлению пищи в полевых условиях и т. п.

Адресат программы

Заниматься по программе могут все желающие, начиная с 10 лет и до 17 лет. Обязательным условием для учащихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям активными формами туризма.

Цель программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся
- развитие творческой, познавательной, и созидательной активности
- расширение знаний об окружающем мире
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.

Условия реализации программы:

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний обязательно при наличии допуска врача.

Набор детей в группы 1 года обучения проводится в августе. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа. Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях естественнонаучной направленности. Программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 12 чел.

Материально-техническое оснащение занятий

Для занятий требуется: спортивный школьный зал, спортивный инвентарь: футбольные мячи, свисток, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков спортивные снаряды: гимнастические скамейки,

гимнастические стенки. Каждый обучающийся должен иметь: Спортивную форму, спортивную обувь, наколенники.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Форма организации деятельности учащихся:

Практические занятия проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17° С (для средней климатической полосы).

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и тренировочные занятия;
- тестирование уровня технической подготовленности и уровня развития двигательных способностей;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- медицинский контроль.

Методы обучения на занятиях:

- вербальный – объяснение терминов, новых понятий,
- наглядный – показ педагогом правильного выполнения упражнения,
- практический - выполнение практических заданий и упражнений,
- игровой - моделирование игровых ситуаций в игровых упражнениях, улучшение эмоционального состояния учащихся.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.

Метапредметные

- Учащиеся научатся составлять медицинскую аптечку, освоят правила оказания доврачебной помощи. Учащиеся будут знать значение физической подготовки; выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %

- Учащиеся освоят порядок подготовки к походу, смогут составлять план-график похода.
- Учащиеся будут знать условные знаки различия спортивных и топографических карт.

Личностные

- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю **2 часа**

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	3	1	2	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях , в социально-значимой деятельности.
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	14	3	11	Наблюдение, зачёты.
3	Основы топографии	6	1	5	Наблюдение, зачёты, соревнования.
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	14	2	12	Наблюдение, зачёты, соревнования.
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	6	1	5	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
6	Основы краеведения	8	1	7	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	12	2	10	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	9	1	8	Зачёты. Соревнования.
	ИТОГО:	72	12	60	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю **2 часа**

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	3	1	2	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях , в социально-значимой деятельности.
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	10	2	8	Наблюдение, зачёты.
3	Основы топографии	6	1	5	Наблюдение, зачёты, соревнования.
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	14	2	12	Наблюдение, зачёты, соревнования.
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	5	1	4	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
6	Основы краеведения	6	1	5	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	20	2	18	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	11	1	10	Зачёты. Соревнования.
	ИТОГО:	72	11	61	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
При нагрузке в неделю
2 часа

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Юные судьи туристских соревнований»
Группа №1
Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 13-16 лет

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся
- развитие творческой, познавательной, и созидательной активности
- расширение знаний об окружающем мире
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты обучения

Освоив программу, учащиеся

будут знать:

- правила и нормы поведения юных туристов
- основные требования к месту привала и бивака
- меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров
- порядок подготовки к походу
- принципы составления меню и списка продуктов
- правила движения на маршруте
- условные знаки различия спортивных и топографических карт
- понятия ориентирования
- медицинскую аптечку
- правила оказания доврачебной помощи
- значение физической подготовки;

будут уметь:

- составить перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня
- укладывать рюкзак
- ухаживать за снаряжением
- выбрать место для привала, бивака
- развести костер, заготовить дрова
- составлять план-график похода
- составлять меню, раскладку продуктов
- приготовить на костре каши, супы
- вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку
- читать и изображать топографические знаки
- двигаться по азимуту с компасом и картой
- измерять расстояние по карте
- обеззараживать воду
- выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
1		Введение	1		1	
2		Введение		1	1	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
3		Введение		1	1	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
4		Основы краеведения	1		1	Движение с использованием карты и компаса
5		Основы топографии	1		1	Движение с использованием карты и компаса
6		Туристско-бытовые навыки юного туриста	1		1	Движение с использованием карты и компаса

7		Основы топографии		1	1	Определение масштаба карты.
8		Туристско-бытовые навыки юного туриста	1		1	Прохождение азимутальных отрезков.
9		Туристское и экскурсионное ориентирование	1		1	Движение с использованием карты и компаса
10		Спортивно-оздоровительный туризм	1		1	Определение масштаба карты.
11		Туристско-бытовые навыки юного туриста	1		1	Прохождение азимутальных отрезков.
12		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	1		1	Оказание первой доврачебной помощи.
13		Спортивно-оздоровительный туризм	1		1	Прохождение азимутальных отрезков.
14		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Прохождение азимутальных отрезков.

15		Основы краеведения		1	1	Прохождение азимутальных отрезков.
16		Туристское и экскурсионное ориентирование	1		1	Движение по азимуту.
17		Основы краеведения		1	1	Движение с использованием карты и компаса
18		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	1		1	Движение через промежуточные ориентиры.
19		Личная гигиена и первая доврачебная помощь		1	1	Оказание первой доврачебной помощи.
20		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Соблюдение правил и режима движения
22		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Определение масштаба карты.
23		Основы краеведения		1	1	Разработка маршрута по интересным местам своего края.

24		Общая спортивно- оздоровительная физическая подготовка		1	1	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
25		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение по азимуту.
26		Общая спортивно- оздоровительная физическая подготовка		1	1	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
27		Основы краеведения		1	1	полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области
28		Основы краеведения		1	1	Разработка маршрута по интересным местам края.
29		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Определение масштаба карты.
30		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение по азимуту.
31		Туристско- бытовые навыки юного туриста		1	1	Составление отчета о походе.

32		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
33		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение по азимуту.
34		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
35		Туристско-бытовые навыки юного туриста		1	1	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей
36		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
37		Туристско-бытовые навыки юного туриста		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
38		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		1	1	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
39		Туристско-бытовые навыки юного туриста		1	1	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
40		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение с использованием карты и компаса

41		Основы краеведения		1	1	Разработка маршрута по интересным местам края.
42		Туристско-бытовые навыки юного туриста		1	1	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
43		Личная гигиена и первая доврачебная помощь		1	1	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.
44		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение по азимуту.
45		Основы топографии		1	1	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		1	1	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
47		Туристско-бытовые навыки юного туриста		1	1	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
48		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
49		Туристско-бытовые навыки юного туриста		1	1	Составление перечня личного и группового снаряжения.

50		Основы топографии		1	1	Чтение и изображение топографических знаков.
51		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение по азимуту.
53		Личная гигиена и первая доврачебная помощь		1	1	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
54		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		1	1	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
55		Основы топографии		1	1	Чтение и изображение топографических знаков.
56		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение по азимуту.
57		Основы топографии		1	1	Чтение и изображение топографических знаков.
58		Туристско-бытовые навыки юного туриста		1	1	Преодоление несложных естественных препятствий.

59		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
60		Основы краеведения		1	1	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
61		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		1	1	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение с использованием карты и компаса
63		Личная гигиена и первая доврачебная помощь		1	1	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
64		Туристско-бытовые навыки юного туриста		1	1	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
65		Личная гигиена и первая доврачебная помощь		1	1	Оказание первой доврачебной помощи.
66		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение с использованием карты и компаса
67		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение по азимуту.
68		Общая спортивно-оздоровительная		1	1	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

		физическая подготовка				
69		Общая спортивно- оздоровительная физическая подготовка		1	1	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
70		Туристско- бытовые навыки юного туриста		1	1	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением
71		Спортивно- оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
72		Туристско- бытовые навыки юного туриста		1	1	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
		<i>ИТОГО за период обучения:</i>	12	60	72	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста
3. Основы топографии
4. Туристское и экскурсионное ориентирование
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь
6. Основы краеведения
7. Спортивно-оздоровительный туризм
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

1. Введение

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагерь. Уборка мест лагерь. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

2.3. Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

2.4. Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

3.1. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

4.2. Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

4.3. Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитара туристской группы.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1 Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

6.2 Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием

альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м). Просмотр видеofilьмов.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил. Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
1		Введение	1		1	
2		Введение		1	1	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
3		Введение		1	1	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
4		Основы краеведения	1		1	Движение с использованием карты и компаса
5		Основы топографии	1		1	Движение с использованием карты и компаса
6		Туристско-бытовые навыки юного туриста	1		1	Движение с использованием карты и компаса

7		Основы топографии		1	1	Определение масштаба карты.
8		Туристско-бытовые навыки юного туриста	1		1	Прохождение азимутальных отрезков.
9		Туристское и экскурсионное ориентирование	1		1	Движение с использованием карты и компаса
10		Спортивно-оздоровительный туризм	1		1	Определение масштаба карты.
11		Туристско-бытовые навыки юного туриста	1		1	Прохождение азимутальных отрезков.
12		Личная гигиена и первая доврачебная помощь	1		1	Оказание первой доврачебной помощи.
13		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Прохождение азимутальных отрезков.
14		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Прохождение азимутальных отрезков.

15		Основы краеведения		1	1	Прохождение азимутальных отрезков.
16		Туристское и экскурсионное ориентирование	1		1	Движение по азимуту.
17		Основы краеведения		1	1	Движение с использованием карты и компаса
18		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	1		1	Движение через промежуточные ориентиры.
19		Личная гигиена и первая доврачебная помощь		1	1	Оказание первой доврачебной помощи.
20		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Соблюдение правил и режима движения
22		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Определение масштаба карты.
23		Основы краеведения		1	1	Разработка маршрута по интересным местам своего края.

24		Общая спортивно- оздоровительная физическая подготовка		1	1	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
25		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение по азимуту.
26		Общая спортивно- оздоровительная физическая подготовка		1	1	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
27		Основы краеведения		1	1	полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области
28		Основы краеведения		1	1	Разработка маршрута по интересным местам края.
29		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Определение масштаба карты.
30		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение по азимуту.
31		Туристско- бытовые навыки юного туриста		1	1	Составление отчета о походе.

32		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
33		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение по азимуту.
34		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
35		Туристско-бытовые навыки юного туриста		1	1	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей
36		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
37		Туристско-бытовые навыки юного туриста		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
38		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		1	1	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
39		Туристско-бытовые навыки юного туриста		1	1	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
40		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение с использованием карты и компаса

41		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий
42		Туристско-бытовые навыки юного туриста		1	1	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
43		Личная гигиена и первая доврачебная помощь		1	1	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.
44		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение по азимуту.
45		Основы топографии		1	1	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		1	1	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
47		Туристско-бытовые навыки юного туриста		1	1	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
48		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
49		Туристско-бытовые навыки юного туриста		1	1	Составление перечня личного и группового снаряжения.

50		Основы топографии		1	1	Чтение и изображение топографических знаков.
51		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение по азимуту.
53		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий
54		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		1	1	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
55		Основы топографии		1	1	Чтение и изображение топографических знаков.
56		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение по азимуту.
57		Основы топографии		1	1	Чтение и изображение топографических знаков.
58		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Преодоление несложных естественных препятствий.

59		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
60		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий
61		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		1	1	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение с использованием карты и компаса
63		Личная гигиена и первая доврачебная помощь		1	1	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
64		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий
65		Личная гигиена и первая доврачебная помощь		1	1	Оказание первой доврачебной помощи.
66		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение с использованием карты и компаса
67		Туристское и экскурсионное ориентирование		1	1	Движение по азимуту.
68		Спортивно-оздоровительный туризм		1	1	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

69		Общая спортивно- оздоровительная физическая подготовка		1	1	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
70		Спортивно- оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий
71		Спортивно- оздоровительный туризм		1	1	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
72		Спортивно- оздоровительный туризм		1	1	. Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий
		<i>ИТОГО за период обучения:</i>		11	61	72

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

9. Введение
10. Туристско-бытовые навыки юного туриста
11. Основы топографии
12. Туристское и экскурсионное ориентирование
13. Личная гигиена и первая доврачебная помощь
14. Основы краеведения
15. Спортивно-оздоровительный туризм
16. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

4. Введение

4.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

5. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

2.5. Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

2.6. Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала.

Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

3.2. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.4. Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

4.5. Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

4.6. Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.3. Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитара туристской группы.

5.4. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1 Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

6.2 Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.3. Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном",

движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеофильмов.

7.4. Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.2. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантин", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение 9 месяцев учебного года. Вместе с этим, педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется использовать методику "погружения" детей в проблему, для решения которой необходимо коллективно-командное решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией сил и средств.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, поло-возрастного, морально-волевого и функционального развития.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Формы занятий - лекции, беседы, традиционное занятие, поход.
2. Форма организации деятельности - групповая, малыми группами (звеньями), индивидуальная
3. Дидактические материалы, техническое оборудование – схемы, плакаты, туристское снаряжение
4. Формы подведения итогов – поход, соревнование, смотр, конкурс.

Обеспечение программы методической продукцией

- методические материалы
Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи
- наглядные средства обучения
спортивные карты
компас, курвиметр
образцы туристских узлов
образцы походной аптечки
образцы лекарственных растений
образцы съедобных ягод и грибов
условные знаки спортивных карт
тесты по медицине
- разработка конкретных мероприятий
положения о районных и городских туристских мероприятиях туристско-краеведческой направленности (слеты, походы, соревнования, смотры, конкурсы, экспедиции)
- материалы из опыта работы
отчеты и результаты туристско-краеведческих мероприятий
отчеты о туристских походах, экспедициях
- диагностические материалы
тесты по медицине
результаты соревнований
результаты входного, промежуточного, текущего, оперативного контроля
диагностические материалы методической службы и психолога
- специальное оборудование

Список специального туристского общественного снаряжения на группу:

1. топор большой с чехлом	-	2 шт.
2. топор туристский	-	1 шт.
3. палатка 2-3 местная	-	4 шт.
4. ведра-вставки	-	3 шт.
5. пила двуручная с чехлом	-	2 шт.
6. ремонтный набор	-	1 комплект
7. медицинская аптечка	-	1 комплект
8. тросик с крючьями и костровые рукавицы	-	1 комплект
9. тент	-	1 шт.
10. полиэтиленовая пленка для палаток	-	4 шт.
11. веревки Ø10 мм	-	3 шт. по 30 м

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения по программе разработана на основе положения ГБОУ СОШ №516 о формах, периодичности, порядке диагностики обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам.

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной программой.

При реализации программы используются три вида диагностики: входящая, текущая, итоговая результативность освоения программы.

Входящая диагностика — это оценка начального уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединения впервые, а также обучающихся осваивающих программы 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеобразовательной программе.

Текущая диагностика – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам полугодия. Текущая диагностика осуществляется в декабре каждого учебного года. Результаты текущей диагностики фиксируются в карте педагогического мониторинга и оформляются в информационной справке.

Итоговая диагностика результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы — это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам учебного года (при сроке реализации программы — более одного года) и по мере окончания освоения дополнительной общеобразовательной программы. Итоговая диагностика осуществляется, как правило, в апреле-мае, в соответствии с графиком. Результаты итоговой диагностики фиксируются в карте педагогического мониторинга и оформляются в информационной справке.

Формы проведения диагностики определены в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой. Формами диагностики могут быть следующие: соревнования, сдача нормативов, зачет, тестирование, реферат. Результаты диагностики должна отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

К системе контроля результативности обучения по данной программе относятся :

средства выявления результатов обучения

- контрольные нормативы (разрядные требования по виду спорта Спортивный туризм ЕВСК http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131516/2787b9dfe944eef8d951b7c81e641a9542b5ae30/#dst100025)

-контрольные занятия

-контрольные полевые выезды

-участие в соревнованиях по правилам вида спорта Спортивный туризм (Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571) ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» |

<http://automototurizm.ru/?p=84>

-совершение туристских походов

средства фиксации и предъявления результатов обучения

-протоколы соревнований

-разрядные книжки

-маршрутные книжки совершенных походов

Информационные источники, используемые при реализации программы Сайт Федерации спортивного туризма России

Спортивные соревнования

<http://rfstspb.ru/index.php/komitety/komitet-po-distantiyam/sportivnye-sorevnovaniya>

Берман А.Е. Путешествие на лыжах. – М.: «ФиС», 1968.

Григорьев В.Н., Штовба Ю.К. Сложные походы на байдарках. – М.: «ФиС», 1971.

Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: «ФиС», 1985.

Карманный справочник туриста. Изд. Третье. – М.: Профиздат 1985.

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: «ФиС», 1990.

Питание в туристском путешествии. Мир туристских интересов. – М.: Профиздат, 1986.

Самодельное туристское снаряжение. – М.: «ФиС», 1987.

Воспитательная работа и массовые мероприятия
(для данной группы)

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Ответственные
1	-Турслёт школы (сентябрь, май) -Первенство города по спортивному ориентированию -Первенство города по пешему туризму	Сентябрь	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
2	-Районные соревнования "Осенний лист" (ориентирование, пешеходный туризм) - Районные соревнования "Приз новичка" по ориентированию -Районные соревнования по ориентированию - "Кубок школьного двора" (4 этапа: X, XI, IV, V) -Кубок ГДТЮ по спортивному ориентированию	Октябрь	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
3.	- Районные соревнования ТКИ "Тропа неожиданностей" - Кубок Комитета образования СПб "Снежная тропа"(XI, XII, II) - Учебно-тренировочные сборы по ОФП (каникулы)	Ноябрь	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
4.	- Районные соревнования по ориентированию в закрытом помещении - Районные соревнования по ТПТ в закрытом помещении	Декабрь	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
5.	- Районные соревнования ТКИ "Люди идут по свету"(каникулы) - Учебно-тренировочные сборы по ТЛТ (школьный) - Городской Звёздный лыжный поход (посвященный снятию Блокады)	Январь	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
6.	- Районные соревнования по ТЛТ - Первенство города по ТЛТ	Февраль	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования

7.	- Лыжный турпоход I. КС (каникулы) - Учебно-тренировочные сборы по ОФП по СО и турнавыкам (шк.)	Март	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
8.	- Районные соревнования по ТПТ и спасработам - "Открытие летнего турсезона"	Апрель	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
9.	- Учебно-тренировочные сборы по турмногоборью (школьный) - Районный туристско-краеведческий слёт - Первенство Комитета образования по спортивному ориентированию	Май	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
10.	- Степенные и категорийные походы - Учебно-тренировочные сборы по СО и ТПТ (школьный) - Первенство России по спортивному ориентированию - Учебно-тренировочные сборы к первенству СПб по СО, ТПТ, СТМ	Лето: июнь, июль, август	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования

Взаимодействие педагога с родителями
(для данной группы)

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Родительские собрания	Ближайшие мероприятия, текущие дела объединения, техника безопасности, консультации	Ежемесячно в течении года
2	Совместные мероприятия	Организация отдыха и досуга детей	Периодически в течении года
3	Анкетирование родителей	Сбор информации, знакомство	В начале учебного года (Сентябрь)
4	Индивидуальные и групповые консультации	Режим и сроки занятий, тренировок, учебно-тренировочных сборов и походов, питание, снаряжение и т.д.	Регулярно в течении года

ЛИТЕРАТУРА

в адрес педагога

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
5. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
6. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. Вып.2.-М., 1998.
7. Садакова Л.Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.
8. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. /Сост. Ю.С.Константинов. – М.: 1995.
9. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах. Метод. рекомендации. Челябинск, 1983.
10. Энциклопедия туриста. – М.: Большая российская энциклопедия, 1993.

в адрес обучающихся

1. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. – М.: «ФиС», 1968.
2. Григорьев В.Н., Штовба Ю.К. Сложные походы на байдарках. – М.: «ФиС», 1971.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: «ФиС», 1985.
4. Карманный справочник туриста. Изд. Третье. – М.: Профиздат 1985.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: «ФиС», 1990.
6. Питание в туристском путешествии. Мир туристских интересов. – М.: Профиздат, 1986.
7. Самодельное туристское снаряжение. – М.: «ФиС», 1987.

Воспитательная работа и массовые мероприятия
(для данной группы)

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Ответственные
1	-Турслёт школы (сентябрь, май) -Первенство города по спортивному ориентированию -Первенство города по пешему туризму	Сентябрь	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
2	-Районные соревнования "Осенний лист" (ориентирование, пешеходный туризм) - Районные соревнования "Приз новичка" по ориентированию -Районные соревнования по ориентированию - "Кубок школьного двора" (4 этапа: X, XI, IV, V) -Кубок ГДТЮ по спортивному ориентированию	Октябрь	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
3.	- Районные соревнования ТКИ "Тропа неожиданностей" - Кубок Комитета образования СПб "Снежная тропа"(XI, XII, II) - Учебно-тренировочные сборы по ОФП (каникулы)	Ноябрь	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
4.	- Районные соревнования по ориентированию в закрытом помещении - Районные соревнования по ТПТ в закрытом помещении	Декабрь	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
5.	- Районные соревнования ТКИ "Люди идут по свету"(каникулы) - Учебно-тренировочные сборы по ТЛТ (школьный) - Городской Звёздный лыжный поход (посвященный снятию Блокады)	Январь	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
6.	- Районные соревнования по ТЛТ - Первенство города по ТЛТ	Февраль	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также	Педагог дополнительного образования

			сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	
7.	- Лыжный турпоход I. КС (каникулы) - Учебно-тренировочные сборы по ОФП по СО и турнавыкам (шк.)	Март	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
8.	- Районные соревнования по ТПТ и спасработам - "Открытие летнего турсезона"	Апрель	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
9.	- Учебно-тренировочные сборы по турмногоборью (школьный) - Районный туристско-краеведческий слёт - Первенство Комитета образования по спортивному ориентированию	Май	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования
10.	- Степенные и категорийные походы - Учебно-тренировочные сборы по СО и ТПТ (школьный) - Первенство России по спортивному ориентированию - Учебно-тренировочные сборы к первенству СПб по СО, ТПТ, СТМ	Лето: июнь, июль, август	Периодически меняется и указывается в положении о соревновании, а также сообщается на индивидуальных консультациях или предварительных совещаниях	Педагог дополнительного образования

Взаимодействие педагога с родителями
(для данной группы)

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Родительские собрания	Ближайшие мероприятия, текущие дела объединения, техника безопасности, консультации	Ежемесячно в течении года
2	Совместные мероприятия	Организация отдыха и досуга детей	Периодически в течении года
3	Анкетирование родителей	Сбор информации, знакомство	В начале учебного года (Сентябрь)
4	Индивидуальные и групповые консультации	Режим и сроки занятий, тренировок, учебно-тренировочных сборов и походов, питание, снаряжение и т.д.	Регулярно в течении года

