

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района, Санкт-Петербурга «На реке Сестре»

Принята на педсовете
Протокол № 4
от «31» «08» 2017г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 43 от «01» «09» 2017г.
Директор ГБУ ДО ДДТ «На реке Сестре»
Куканова М.В.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Пешеходный туризм»

Возраст учащихся: 10–17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик - Скардино С. В.
педагог дополнительного образования
ДДТ «На реке Сестре»

1. Пояснительная записка

Обоснование:

Развитие туризма в Курортном районе обусловлено, прежде всего, его природными и историческими особенностями. Территория района и прилегающая к ней Ленинградская область и Карелия имеют богатую историю, изобилуют рекреационными ресурсами, лесами, реками, озерами и многочисленными природными и культурными достопримечательностями. Это во все времена позволяло местным жителям заниматься разными видами активного отдыха. Один из наиболее распространённых - пешеходный туризм, так как является наиболее доступным и включает в себя много элементов, которые позволяют не только проводить содержательный отдых на природе, но и поддерживать свою физическую форму и приобретать полезные навыки. Однако, не смотря на высокий туристический потенциал Курортного района, на данный момент среди детей, такое активное и познавательное направление как туризм развито очень слабо. Секций по этому направлению мало, а у родителей чаще всего не находится возможности или желания ходить в походы или ездить в лес на прогулки со своими детьми. Таким образом, теряется «походная культура», а вместе с ней уникальный путь к здоровью и познанию мира – «туризм».

Кроме знакомства с природой края и с получением знаний, необходимых для совершения похода разного уровня, пешеходный туризм позволяет изучить историю местности с её традициями и подвигами. Территория Курортного района была приграничной, прифронтовой зоной. До сих пор отряды поисковиков обнаруживают здесь неизвестные захоронения датированные годами Второй Мировой войны. Изучение местности позволяет лучше узнать историю боевых подвигов людей во время Второй Мировой войны 39-45 гг.

Направленность: Туристско-краеведческая

Актуальность:

Занятия пешеходным туризмом это познавательный активный, обучающий вид досуга для детей, которым интересен активный образ жизни. Подростки, предпочитающие сидению в кабинете длительные прогулки с приключениями вместе с друзьями в компании со старшим товарищем, который может ответить на многие интересующие вопросы, найдут альтернативу дворовым группам в туристическом объединении. Это очень актуальное направление, так как мало какой вид творчества или спорта может предложить подобную альтернативу познавательного обучения на природе.

Отличительные особенности программы:

Программа «Пешеходный туризм» включает в себя интерактивное освоение материала. Отдельные теоретические знания будут преподноситься непосредственно во время практических занятий в природной среде на тренировочной площадке, а так же во время путешествий и прогулок выходного дня. Для более глубокого погружения в отдельные темы и повышения интереса к выбору будущей профессии, связанным с туризмом, предполагается привлечение специалистов по выбранным направлениям для проведения мастер классов по теоретическим и

практическим занятиям. Тем самым программа реализует государственный заказ на самореализацию и профориентацию подрастающего поколения.

Адресат программы:

Подростки 10-17 лет, не имеющие противопоказаний к физическим нагрузкам. При наличии справки о состоянии здоровья.

Уровень усвоения программы: базовый

Цель и задачи программы:

Цель:

Повышение интереса к родному краю и внутреннему туризму через путешествия, походы выходного дня. Поднятие уровня физической подготовки и воспитание волевых качеств учащихся через овладение туристическими навыками. Подготовка конкурентоспособной спортивной сборной команды для выхода на соревнования и подготовка инструкторов для судейства районных соревнований.

Задачи:

Обучающие:

обучение практическим навыкам и теоретическим знаниям по направлениям:

- техника пешеходного туризма,
- ориентирование на местности,
- работа с топографическими картами,
- основы первой помощи,
- туристическое снаряжение и его использование
- туристическая культура и быт

Развивающие:

- развитие физических качеств,
- развитие навыков командной работы,
- развитие лидерских качеств;

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств,
- воспитание ответственного отношения и любовь к родному краю к природе,
- воспитание толерантного отношения к окружающим,
- воспитание патриотических чувств, любви к Краю и к Родине и к её истории,
- воспитание интереса к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы:

Условия набора и формирования групп

Набор детей осуществляется после собеседования с преподавателем.

В группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к физическим нагрузкам, при наличии справки о состоянии здоровья.

Возможен добор учащихся в течение года, как на первый, так и на последующие года обучения, по результатам сдачи нормативов.

Сроки реализации общеобразовательной программы 3 года.

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, за год – 144 часа;

2 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, за год – 144 часа;

3 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, за год – 144 часа.

Количество детей в группе:

1 год обучения: – 15 человек (10-15 лет);

2 год обучения: – 12 человек (11-16 лет);

3 год обучения: – 10 человек (12-17 лет)

Особенности организации образовательного процесса

Формы организации деятельности учащихся: теоретические занятия проводятся в помещении с необходимым оборудованием и инвентарем. Практические занятия проводятся на природе, в естественных для данного вида деятельности условиях.

Формы проведения занятий:

1. Тренировочный этап подготовки начинается с сопутствующего материала (теория), после чего занимающиеся переходят к тренировочным занятиям (практика).

2. Соревновательный этап начинается с инструктажа по технике безопасности, проверки снаряжения, после чего группа переходит к участию в соревнованиях.

Основные направления работы:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

- коллективная: организация командного взаимодействия между всеми подростками одновременно (тренировка, командные игры, соревнования);

- групповая: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- индивидуальная организация тренировочного процесса учащихся, имеющих разный базовый уровень подготовки, работа с капитанами команд, отработка сложных навыков;

Каждое занятие включает все разделы, предусмотренные учебно-тематическим планом. Тема конкретного занятия определяется целью и задачами, над решением которых работает педагог тренер. Разница в задании между группами первого и последующих годов обучения определяется, прежде всего, степенью усвоения уровня сложности прохождения того или иного этапа обучения.

Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы необходимо помещение для проведения теоретических занятий. Участок леса с естественным рельефом для организации практических занятий по ТПТ и проведения тренировок по ОФП.

Необходимое снаряжение на группу: страховочные системы - 15 шт., карабины - 50 шт., веревка 10 мм/200м - 1шт., веревка 6 мм/60м - 1шт., «жумары» - 15 шт., реп. шнур - 30м., тент 3X5 - 1шт., блок. ролик - 2 шт., палатки - 5шт., коврики - 15 шт., спальные мешки - 15шт., компасы - 5шт., карты местности - 5шт., рюкзаки - 15 шт., шлемы - 15 шт.

Планируемые результаты:

Личностные:

- повышение физической подготовки,
- развитие навыков командной работы и лидерских качеств,
- воспитание морально-волевых качеств и самоорганизации,
- воспитание уважительного отношения друг к другу, тренеру и окружающим.

Предметные:

получение практических и теоретических знаний по направлениям:

- владение техникой пешеходного туризма,
- умение ориентироваться на местности,
- умение работать с топографическими картами,
- умение оказать первую помощь.
- Знание и грамотное использование туристического снаряжения

Метапредметные:

- уважительное отношение к природе и любовь к родному Краю и Родине,
- выход на региональный этап военно-патриотических игр «Зарница»,
- знание и осмысленное соблюдение туристической культуры и быта.

2. Учебный план

Учебный план каждого года обучения включает в себя повторяющиеся темы, разделы и часы, независимо от года усвоения программы. Разница отражена в содержании занятий и строиться по принципу усвоения материала «от простого к сложному».

Каждый год обучения предполагает постановку более углубленных и сложных целей, задач и предполагаемых результатов в соответствии с годом обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Краеведение.	2	2		Входной
2.	Туристическое снаряжение и его использование	12	4	8	
3.	Культура и быт	12	2	10	
4.	Ориентирование на местности	12	2	10	Промежуточный
5.	Основы ТПТ	22	2	20	
6.	Основы первой медицинской помощи	16	6	10	
7.	ОФП	58	2	58	Промежуточный
8.	Контрольные и итоговые занятия	8	4	4	Итоговый
	Итого	144	24	120	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

3 год	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
-------	-------	-------	----	-----	---------------------------

Календарно-тематическое планирование

На втором и третьем годах обучения предполагается более углубленное изучение пройденного материала, увеличение физической нагрузки усложнение и оттачивание практических навыков, приобретённых в первый год.

Рабочая программа

На втором и третьем годах обучения предполагается более углубленное изучение пройденного материала, увеличение физической нагрузки усложнение и оттачивание практических навыков, приобретённых в первый год.

1 год обучения

Цели и задачи первого года обучения:

К концу первого года обучения учащиеся должны:

- Овладеть базовыми навыками техники пешеходного туризма, основ ориентирования на местности, работы с картами, основ оказания доврачебной помощи, и начальных знаний туристического снаряжения и его использования, культуры и быта;
- Развить физические качества
- Овладеть начальными навыками самоорганизации
- Создать командные взаимосвязи
- Привить интерес к родному краю и здоровому образу жизни

Планируемые результаты:

- Демонстрация подростками начальных навыков техники пешеходного туризма, основ ориентирования на местности, работы с картами, основ оказания доврачебной помощи, и начальных знаний туристического снаряжения и его использования, туристической культуры и быта;
- улучшение общей физической подготовки,
- проявление самостоятельности в ходе подготовки к тренировочному процессу и ответственности к режимным требованиям педагога;
- участие в районных соревнованиях спортивно-военизированной игры «Зарница»;
- улучшение взаимоотношений между воспитанником и командой, воспитанником и тренером;
- Проявление интереса к родному краю и природе;
- Систематичность посещения занятий;

- Проявление интереса к здоровому образу жизни.

Содержание программы 1-го года обучения

Тема «Туристическое снаряжение и его использование»

Теория

Ознакомление с видами туристического снаряжения, особенностями эксплуатации и хранения.

Практика

- Сборка и разборка палаток;
- Сбор рюкзака для похода выходного дня;
- Способы укладывания веревок;
- Упаковка спальника и туристического коврика.

Тема «Культура и быт»

Теория

Правила поведения в природной среде и природосбережение, оборудование для кемпинга, правила личной гигиены в условиях похода, питание в условиях похода.

Практика

- Проведение ознакомительной прогулки по берегу озера Разлив с культурно экологическими составляющими;
- Практическое применение оборудования для кемпинга: установка тента, организация стационарного лагеря;
- Сбор индивидуальных наборов личной гигиены,
- Знакомство с различными видами приборов для приготовления пищи, костровое оборудование, упаковка продуктов;

Тема «Ориентирование на местности»

Теория

Теория ориентирования в условиях естественной среды: ориентирование в природной среде, ориентирование с использованием карты и компаса, использование GPS устройств.

Практика

- Проведение ознакомительной прогулки по лесополосе с элементами ориентирования;
- Использование карт и компаса;
- Виды приборов для GPS навигации и их использование.

Тема «Основы ТПТ»

Теория

Оборудование для ТПТ: виды узлов; виды подъемных, спусковых и страховочных устройств.

Практика

- Вязание узлов с использованием эталонного стенда
- Обучение использованию подъемных, спусковых и страховочных устройств;

Тема «Основы первой доврачебной медицинской помощи»

Теория

Оборудование для поисково-спасательных работ и оказания первой доврачебной помощи.

Практика

- Конструирование носилок из подручных средств, перенос пострадавшего по выбранному маршруту
- Алгоритм и обучение базовым навыкам первой доврачебной помощи

Тема «Общая физическая подготовка»

Теория

- Обоснование необходимости ОФП
- Виды ОФП
- Методы ОФП
- Инвентарь для ОФП

Практика

- Проведение ОФП в условия естественной среды
- Проведение ОФП в спортивном зале с необходимым для данного занятия инвентарем.

Тема «Контрольные и итоговые занятия»

Теория

Проработка плана участия в соревнованиях

Практика

- Участие в соревнованиях

2 год обучения

Цели и задачи второго года обучения:

К концу первого года обучения учащиеся должны:

- Овладеть техникой пешеходного туризма, основами ориентирования на местности, работой с картами, основами оказания доврачебной помощи, и знаниями туристического снаряжения и его использования. Выучить правила культуры и быта;
- Развить физические качества по специализации
- Овладеть основными навыками самоорганизации
- Создать командные взаимосвязи и слаженную работу в коллективе
- Привить устойчивый интерес к родному краю и здоровому образу жизни
- Воспитать ответственное отношение к природе
- Создать конкурентноспособную команду для участия в спортивно-военизированной игре «Зарница».

Планируемые результаты:

- Демонстрация подростками навыков техники пешеходного туризма, основ ориентирования на местности, работы с картами, основ оказания доврачебной помощи, использование туристического снаряжения без помощи инструктора. Соблюдение правил туристической культуры и быта,
- улучшение общей физической подготовки по специализации,
- самостоятельная подготовка к тренировочному процессу, ответственное отношение к

режимным требованиям педагога.

- слаженная работа в команде, оказание взаимопомощи товарищам, без наставлений инструктора
- Попадание в тройку призёров спортивно-военизированной игры «Зарница».
- Интерес и уважительное отношение к родному краю и природе;
- Систематичность посещения занятий.
- Проявление интереса к здоровому образу жизни.

Содержание программы 2-го года обучения

Тема «Туристическое снаряжение и его использование»

Теория

Виды туристического снаряжения, особенности эксплуатации и хранения.

Практика

- Самостоятельная сборка и разборка палаток;
- Сбор рюкзака из расчета на 3-хдневный поход;
- Бухтование и укладка веревки;
- Изучение правильного хранения походного снаряжения.

Тема «Культура и быт»

Теория

Правила поведения в природной среде и природосбережение, оборудование для кемпинга, правила личной гигиены в условиях похода, питание в условиях похода.

Практика

- Проведение экспедиции по берегу Финского залива с культурно экологическими составляющими;
- Самостоятельная организация стационарного лагеря;
- Сбор индивидуальных наборов личной гигиены, организация систем для умывания в условиях стационарного лагеря;
- Обучение обращения с различными видами приборов для приготовления пищи, установка кострового оборудования, упаковка продуктов для выездов с экстремальными условиями;

Тема «Ориентирование на местности»

Теория

Теория ориентирования в условиях естественной среды: ориентирование в природной среде, ориентирование с использованием карты и компаса, использование GPS устройств.

Практика

- Ориентирование в лесу;
- Использование карт и компаса в лесу;
- Обучение пользования приборами для GPS навигации.

Тема «Основы ТПТ»

Теория

Оборудование для ТПТ: виды узлов; виды подъемных, спусковых и страховочных

устройств.

Практика

- Вязание узлов и их использование
- Использование подъемных, спусковых и страховочных устройств;
- Прохождение переправ через естественные препятствия.

Тема «Основы первой доврачебной медицинской помощи»

Теория

Оборудование для поисково-спасательных работ и оказания первой доврачебной помощи.

Практика

- Конструирование носилок из подручных средств, перенос пострадавшего по выбранному маршруту в условия естественного рельефа.
- Алгоритм и обучение оказания первой доврачебной помощи в отдаленных районах.

Тема «Общая физическая подготовка»

Теория

- Обоснование необходимости ОФП
- Виды ОФП
- Методы ОФП
- Инвентарь для ОФП

Практика

- Проведение ОФП в условия естественной среды
- Проведение ОФП марш бросков по заданному маршруту.

Тема «Контрольные и итоговые занятия»

Теория

Проработка плана участия в соревнованиях и сбора необходимого снаряжения

Практика

- Сбор инвентаря, необходимого для соревнований
- Участие в соревнованиях

3 год обучения

Цели и задачи первого года обучения:

К концу третьего года обучения учащиеся должны:

- Овладеть уверенной техникой пешеходного туризма, основами ориентирования на местности, работой с картами, основами оказания доврачебной помощи, и знаниями туристического снаряжения и его использования. Соблюдать правила культуры и быта,
- Развить физические качества по специализации,
- Самостоятельная подготовка к тренировочному процессу, осмысленное выполнение режимных требований педагога,
- Создать командные взаимосвязи, слаженную работу в коллективе умение проявлять сильные личностные стороны,

- Привить устойчивый интерес к родному краю и здоровому образу жизни,
- Ответственно относиться к природе,
- Подготовить конкурентно способную команду на городском уровне спортивно-военизированной игры «Зарница».

Планируемые результаты:

- Демонстрация подростками уверенной техники пешеходного туризма, ориентирования на местности, работы с картами, оказания доврачебной помощи, использование туристического снаряжения. Осознанное соблюдение правил туристической культуры и быта,
- улучшение общей физической подготовки, проявление самостоятельности в ходе подготовки к тренировочному процессу. Систематичность посещения занятий,
- слаженная работа в команде. Самостоятельное распределение задач при выполнении коллективных упражнений и оказании взаимопомощи товарищам,
- Победа в районных соревнованиях спортивно-военизированной игры «Зарница». Выход на соревнования городского уровня,
- Интерес и уважительное отношение к родному краю и природе, любовь к Родине,
- Ведение здорового образа жизни.

Содержание программы 3-го года обучения

Тема «Туристическое снаряжение и его использование»

Теория

Виды туристического снаряжения, особенности эксплуатации и хранения.

Практика

- Сборка и разборка палаток на время;
- Сбор рюкзака и экспедиционного снаряжения на предполагаемый выезд.
- «Бухтование» веревки на время;

Тема «Культура и быт»

Теория

Правила поведения в природной среде и природосбережение, оборудование для кемпинга, правила личной гигиены в условиях похода, питание в условиях похода.

Практика

- Проведение экспедиции по берегу озера Разлив с культурно экологическими составляющими;
- Практическое применение оборудования для кемпинга
- Сбор индивидуальных наборов личной гигиены, организация систем для умывания в условиях стационарного лагеря из расчета пребывания не более 5 дней.
- Использование различных видов приборов для приготовления пищи, установка кострового оборудования, упаковка продуктов для выездов с экстремальными условиями;

Тема «Ориентирование на местности»

Теория

Теория ориентирования в условиях естественной среды: ориентирование в природной среде, ориентирование с использованием карты и компаса, использование GPS устройств.

Практика

- Ориентирование с использованием контрольных пунктов;
- Работа с картами и компасом в усложненных условиях;
- Использование GPS навигации.

Тема «Основы ТПТ»

Теория

Оборудование для ТПТ: виды узлов; виды подъемных, спусковых и страховочных устройств, техника наведения переправ через препятствия.

Практика

- Вязание узлов и их использование
- Использование подъемных, спусковых и страховочных устройств в естественных условиях.
- Наведение переправ через условные препятствия.

Тема «Основы первой доврачебной медицинской помощи»

Теория

Оборудование для поисково-спасательных работ и оказания первой доврачебной помощи.

Практика

- Конструирование носилок из подручных средств, перенос пострадавшего с оказанием первой доврачебной помощи.
- Отработка на практике подачи условных сигналов.

Тема «Общая физическая подготовка»

Теория

- Обоснование необходимости ОФП
- Виды ОФП
- Методы ОФП
- Инвентарь для ОФП

Практика

- Проведение ОФП в условиях естественной среды
- Проведение маршбросков по выбранному маршруту за определенное время.

Тема «Контрольные и итоговые занятия»

Теория

Проработка плана участия в соревнованиях и сбора необходимого снаряжения.

Практика

- Сбор и подготовка инвентаря, необходимого для соревнований
- Участие в соревнованиях.
-

4. Оценочные и методические материалы

Педагогические методики и технологии:

Возможные формы занятий: комбинированное (теория и практика), практическое, открытое, экскурсия.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Методы организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа);
- наглядный
- практический (тренинг, упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный (дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивный (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковый (решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательский (самостоятельная творческая работа учащегося).

Психолого-педагогическое сопровождения образовательной программы:

индивидуальные планы, материалы педагогической диагностики учащихся (анкеты, график)

Дидактические материалы:

- схемы, карты, специализированная литература.

Система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления. Периодичность, фиксация и предъявление результатов.

Входящая диагностика - проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня ОФП, возможностей детей и определения природных физических качеств (скорость, выносливость, сила и т.д.).

Формы:

- педагогическое наблюдение;

- *выполнение практических заданий педагога.*

Диагностика физических качеств, проводится с каждым ребенком индивидуально по 5 показателям: бег 30м, бег 400м, прыжок в длину с места, отжимания, прохождение полосы препятствий. Учащиеся должны пройти все испытания и уложиться в контрольные (у 2-3 года обучения, контрольно-переводные нормативы)

Текущая диагностика - осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- *педагогическое наблюдение;*
- *выполнение тестовых заданий;*
- *анализ педагогом и учащимися качества выполнения приобретенных навыков.*

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

Формы:

- *выполнение тестовых заданий по теоретической базе;*
- *технический зачет; проверка полученных знаний на практике.*

Итоговая диагностика - проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- *Участие в районных соревнованиях «Зарница».*

5. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Закон от 18 июля 2016г. №453-87 «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге» (Принят Законодательным собранием Санкт-Петербурга 29 июня 2016года).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию №617-р) от 01.03.2017г.
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. №41.
7. Инструкции по технике безопасности.

Для педагога:

1. Андреев И. В. Основы топографии и картографии. М., «Просвещение», 1972.
2. Бардин К. В. Азбука туризма. М., «Просвещение», 1973.
3. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
4. Елаховский С. Б. Бег к невидимой цели. М., «Физкультура и спорт». 1973.
5. Каледин С. В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., «Физкультура и спорт», 1968.
6. Колесников А. А. Туристское снаряжение. М., Профиздат, 1968.
7. Малахов Н. В. Элементы картографии в средней школе. М., «Просвещение», 1972.
8. Методические рекомендации для подготовки команд к городским соревнованиям по медико-санитарной подготовке, слету юных моряков, соревнованиям «Зарница» и «Школа безопасности» Санкт-Петербурга, Ленинградской области и Северо-Запада России», 2011 год, ГЦГПВ Санкт-Петербург (теоретическая часть).
9. Методические рекомендации для подготовки команд к городским соревнованиям по медико-санитарной подготовке, слету юных моряков, соревнованиям «Зарница» и «Школа безопасности» Санкт-Петербурга, Ленинградской области и Северо-Запада России», 2011 год, ГЦГПВ Санкт-Петербург (практическая часть).
10. Наравцевич З. А., Ходаков Н. М. Участнику туристского похода. М., «Медицина», 1964.
11. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., «Физкультура и спорт»,
12. Сергеев Б. Туристские биваки. М., «Физкультура и спорт», 1967.
13. Спутник туриста. М., «Физкультура и спорт», 1969.
14. Штюмер Ю. А. Охрана природы и туризм. М., «Физкультура и спорт», 1974.

Литература для учащихся:

1. Арсеньев В. К. Дерсу Узала. Сквозь тайгу. М., «Мысль», 1972.
2. Ворзина А. К. Географические игры в школе. М., «Просвещение», 1966.

3. Замятин Л. М. Пик Белецкого, Лениздат, 1987
4. Иванов Е. И. С компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ, 1971.
5. Корякин В. С. Семь экспедиций на Шпицберген, Из-во «Знание», Москва, 1996
6. Мартыненко Ю. М. Двенадцать ледовых месяцев, Гидрометеоздат, 1978
7. Меньчуков А. Е. В мире ориентиров. М., «Мысль», 1966.
8. Орлов Н. И. Съедобные и ядовитые грибы. М., «Медицина», 1965
9. Папанин И. Д. Жизнь на льдине, Изд-во «Мысль», Москва 1977
10. Паустовский К. Г. Родные просторы. М., Географгиз, 1954.
11. Потресов А.С. Спутник юного туриста. М., «Физкультура и спорт» 1968.
12. Якут Г. Н. Занимательная география. Минск, «Народная асвета», 1968. П.

Литература для родителей:

1. Иванова Наталья, Спортивно-оздоровительный туризм. Учебное пособие, изд-во Дашков и Ко, 2015
2. Доступный, социальный и массовый туризм. Проблемы и перспективы развития в России. Монография, Университетская книга, 2016
3. Ромашков Е. Г. Туристские походы выходного дня. М., «Физкультура и спорт», 1967.
4. Симаков В. А. Семья идёт в поход, 1987
5. Соловьёв Сергей, Безопасный отдых и туризм, изд-во Academia, 2008
6. Сосновская Регина, Идём в поход?! Советы начинающему туристу, изд-во КМК, 2012
7. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., «Физкультура и спорт», 1972.

Календарно – тематический учебный план на (уч. год)**Педагог: (Ф.И.О.)****Название программы: пешеходный туризм****Направленность: туристско-краеведческая****Год обучения: первый, второй, третий****Количество часов в неделю: 4 часа****Количество часов в год: 144 часа**

№ занятия	Дата	Название темы	Краткое описание занятия	теория	практика	Всего
1.		Вводное занятие	Знакомство с коллективом. Обсуждение плана на предстоящий учебный год и ближайших занятий. Инструктаж по технике безопасности.	2		2
2.		Виды туристического снаряжения, особенности эксплуатации и хранения.	Показ видов снаряжения используемого в туризме	2		2
3.			Показ и объяснение правильного использования туристического снаряжения. Техника безопасности работы с тур снаряжением.	2		2
4.			Сборка и разборка палаток		2	2
5.			Сбор рюкзака для походов выходного дня		2	2
6.			Способы укладывания и «бухтование» веревок		2	2
7.			Упаковка спальника и туристического коврика. Обучение хранению тур. снаряжения		2	2
8.		ОФП	Виды, методы, необходимый инвентарь	2		2
9.			Бег по стадиону, упражнения на силу мышц ног		2	2
10.			Игровая футбол		2	2
11.			Бег по стадиону, упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса		2	2
12.			Игровая пионербол		2	2
13.			Круговая тренировка		2	2
14.			Кросс поход на 8 км		2	2
15.		Культура и быт	Правила поведения в природной среде и природо сбережение, оборудование для кемпинга, правила личной гигиены в условиях похода, питание в условиях похода.	2		2
16.			Проведение ознакомительной прогулки по берегу озера Разлив с культурно		2	2

			экологическими составляющими			
17.			Практическое применение оборудования для кемпинга: установка тента, организация стационарного лагеря		2	2
18.			Сбор индивидуальных наборов личной гигиены		2	2
19.			Знакомство с различными видами приборов для приготовления пищи, костровое оборудование		2	2
20.			Упаковка продуктов		2	2
21.		ОФП	Бег по пересечённой местности		2	2
22.			Бег по стадиону, упражнения на силу мышц ног		2	2
23.			Игровая футбол		2	2
24.			Бег по стадиону, упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса		2	2
25.			Игровая пионербол		2	2
26.			Круговая тренировка		2	2
27.			Кросс поход на 8 км		2	2
28.		Ориентирование на местности	Обучение ориентирования в природной среде, ориентирование с использованием карты и компаса, использование GPS устройств.	2		2
29.			Проведение ознакомительной прогулки по лесополосе с элементами ориентирования		2	2
30.			Обучение использованию карт		2	2
31.			Обучение пользованию компасом		2	2
32.			Показ видов приборов для GPS навигации		2	2
33.			Использование приборов для GPS навигации		2	2
34.		ОФП	Бег по пересечённой местности		2	2
35.			Бег по стадиону, упражнения на силу мышц ног		2	2
36.			Игровая футбол		2	2
37.			Бег по стадиону, упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса		2	2
38.			Игровая пионербол		2	
39.			Круговая тренировка		2	2
40.			Кросс поход на 8 км		2	2
41.		Основы ТПТ	Оборудование для ТПТ: виды узлов; виды подъемных, спусковых и страховочных устройств	2		2
42.			Обучение вязанию узлов: проводник, прямой, схватывающий.		2	2
43.			Обучение вязанию узлов: восьмерка,		2	2

			булинь, австрийский схватывающий			
44.			Обучение вязанию узлов: штык, направленная восьмерка, девятка		2	2
45.			Повторение всего изученного материала по работе с узлами		2	2
46.			Использование туристических веревок		2	2
47.			Использование туристических карабинов		2	2
48.			Использование подъёмного устройства «жумара»		2	2
49.			Использование прусика для спуска, подъема		2	2
50.			Использование восьмерки		2	2
51.			Прохождение нескольких препятствий с использованием изученного снаряжения		2	2
52.		ОФП	Бег по пересечённой местности		2	2
53.			Бег по стадиону, упражнения на силу мышц ног		2	2
54.			Игровая футбол		2	2
55.			Бег по стадиону, упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса		2	2
56.			Игровая пионербол		2	
57.			Круговая тренировка			
58.			Кросс поход на 8 км		2	2
59.		Основы первой доврачебной медицинской помощи	Оборудование для поисково-спасательных работ	2		2
60.			Алгоритм оказания первой доврачебной помощи	2		2
61.			Алгоритм оказания первой доврачебной помощи	2		2
62.			Оказание первой доврачебной помощи при переломах.		2	2
63.			Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах.		2	2
64.			Оказание первой доврачебной помощи при поверхностной травме головы		2	2
65.			Перенос пострадавшего без использования носилок		2	2
66.			Конструирование носилок из подручных средств		2	2
67.		Общая физическая подготовка	Бег по пересечённой местности		2	2
68.			Марш бросок на 10 км. с элементами спас. работ.		2	2

69.		Контрольные и итоговые занятия	Подготовка к «Зарница»	2		2
70.			Подготовка к «Зарница»	2		2
71.			Военно-патриотическая игра «Зарница»		2	2
72.			Военно-патриотическая игра «Зарница»		2	2

Утверждено:

Дата:

должность Ф.И.О. подпись