Подписано цифровой подписью: Семенцов Александр Дмитриевич
Дата: 2022.02.25 14:37:09 +03'00'

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского творчества Петроградского района

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ДДТ Петроградского района
Решение от 30.08.2021
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 87-ДООП от 30.08.2021
Директор ДДТ
Петроградского района
_____ А.Д.Семенцов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

Возраст обучающихся – 10-17 лет
Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:
Смирнов Владимир Иванович
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Туристы-краеведы»** разработана согласно требованиям, рекомендациям, положениям следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года (включает все изменения до 6 февраля 2020г.)
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении порядка организации об осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» №196 от 09.11.2018 г.
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751
- Национальный проект "Образование" // Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р
- Концепция развития дополнительного образования
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239
- Распоряжение Правительства РФ от 27.12.2018 № 2950-р «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтёрства) в РФ до 2025 года
- Об образовании в Санкт-Петербурге//Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года № 461-83
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы" // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р.

Направленность и уровень освоения

ДООП **«Туристы-краеведы»** относится к туристско-краеведческой направленности.

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - **базовый**.

Актуальность дополнительной образовательной программы

Актуальность данной программы определяется сочетанием историко-географических исследований и непосредственного посещения объектов природы и истории. Такое знакомство со

страницами прошлого превращает изучение истории в интересное приключение или даже познавательную игру.

Участвуя в туристских и краеведческих поездках в ходе освоения программы, обучающиеся взаимодействуют в рамках походной группы, получают столь важный для детей опыт социализации, обретают хороших друзей.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы

Данная образовательная программа даёт обучающимся возможность обстоятельно познакомится с историей и природой Родного края, собственными глазами увидеть Лобное место, где казнили непокорных новгородцев, и забраться внутрь финских дотов на “линии Маннергейма”, изучить историю появления Саблинских пещер, углубившись в самые отдаленные ее штольни, и оглядеть окрестные леса с вершины столь популярной у скалолазов скалы “Парнас” над озером Ястребиное.

Однако, наибольшую педагогическую ценность имеет социализация обучающихся в процессе формирования туристской походной группы. Работоспособность команды зависит от каждого участника, а вместе они образуют живой организм, по сути, небольшое сообщество людей, связанных друг с другом своими обязанностями, к которым относится и приготовление еды на всех участников выезда, и постановка лагеря, и заготовка дров, и прокладывание оптимального маршрута для всей команды. Оказываясь в нестандартных условиях дальнего туристского путешествия, ребятам неизбежно приходится взаимодействовать в компактном туристском социуме, находить друг к другу подход, договариваться без ссор и обид. В “схоженной” походной группе все участники со всей наглядностью убеждаются в необходимости дисциплины и взаимного уважения, обеспечивающих комфортную атмосферу в группе, а значит, и безопасность.

Важным итогом освоения программы становится степенной поход или краеведческая экспедиция, завершающие годовой цикл обучения. Подготовка, продумывание маршрута, сдача контрольных выездов, грамотная регистрация похода в Маршрутно-квалификационной комиссии и сдача отчёта после завершения становятся своеобразной проверкой обучающихся, являющихся полноправными участниками организации похода на всех его этапах.

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации программы — 10-17 лет. На обучение принимаются все желающие, независимо от умений и способностей.

Цель программы:

Создание оптимальных условий для всестороннего развития учащихся, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Обучающие

- Обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походе.
- Обучение навыкам “добывания” знаний из исторических источников и литературы.
- Обучение навыкам словесного описания объектов материальной и духовной культуры.
- Расширение знаний по географии, истории, краеведению, полученных в средней школе.

Развивающие:

- Развитие творческой деятельности учащихся.
- Развитие мышления, памяти, фантазии, литературной речи.
- Расширение кругозора учащихся.
- Развитие интереса к исследованию родного края.
- Развитие стремления к сохранению исторической памяти.

Воспитательные:

- Воспитание патриотизма посредством занятия краеведением.
- Воспитание уважительного отношения к культурному и природному наследию родного края.
- Нравственное и эстетическое воспитание учащихся на лучших образцах народной культуры.
- Коррекция отклоняющегося поведения.

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование», проект Концепции развития дополнительного образования до 2030 г предусматривают включение в содержание дополнительных общеобразовательных программ всех направленностей воспитательного компонента, направленного на формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения.

Воспитательный компонент данной программы основывается на реализации целей и задач:

- Примерной программы воспитания в ДДТ Петроградского района
- Программы развития учреждения
- воспитательной миссии, традиций учреждения;
- специфике образовательной деятельности (направленности) ДООП
- традициях учреждения;
- связях с социальными партнерами (музейные, творческие, социокультурные проекты и т.д.).

Цель воспитания – личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в освоении учащимися социальных знаний, приобретении опыта социального взаимодействия;
2) в формировании опыта самоопределения (личностного и профессионального);
3) в овладении учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих актуальным вызовам будущего.

Воспитательный компонент ДООП реализуется через учебное занятие, которое является частью всего образовательного процесса в учреждении. Составители программы рассматривают занятие как лабораторию, где происходит развитие личности ребенка, его социализация, где ребенок и педагог выступают равноправными субъектами образовательного процесса.

Воспитательный потенциал занятия предполагает создание условий для развития познавательной активности учащихся, их творческой самореализации. С этой целью на занятиях в рамках данной программы предполагается следующее:

• демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;

• подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;

• применение интерактивных форм работы, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;

• включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

• включение проектных технологий, позволяющих учащимся приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.;

• включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих ребенку освоить навык выражения личностного отношения к различным явлениям и событиям.

Воспитательные эффекты ДООП достигаются через:

• актуализацию воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) в процессе реализации ДООП;

• организацию игровых учебных пространств;

• обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и учащихся,

• разработку современного образовательного и воспитательного контента;

• содействие в становлении детско-взрослых научных сообществ;

• проектирование дискуссионных образовательных пространств;

• проектирование игровых образовательных пространств;

• организацию и педагогическую поддержку социально-значимой деятельности и социальных проб учащихся;

• формирование и развитие сетевых (наука, бизнес, образование и т.д.) образовательных детско-взрослых сообществ;

• организацию и педагогическую поддержку просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности учащихся, направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.

Данной программой предусмотрена организация и проведение мероприятий в рамках реализации Плана воспитательной работы с учащимися, проходящими обучение по данной программе, и участие в мероприятиях учреждения.

Условия реализации программы.

Условия набора в коллектив.

На обучение принимаются все желающие, независимо от умений и способностей.

Условия формирования групп.

Группы одновозрастные. Допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на базе входного контроля (собеседование).

Количество детей в группе.

Первый год обучения – 15 человек в группе, второй год обучения – 12 человек в группе, третий год обучения – 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Практические занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие навыков и умений. Необходимо создавать особую атмосферу заинтересованности, увлеченности детей посредством использования в образовательном процессе интерактивных форм и методов.

Неотъемлемой частью является индивидуальный подход к каждому ребенку.

Важной частью обучения является участие обучающихся в соревнованиях конкурсах, конференциях туристско-краеведческой направленности.

Нормативная нагрузка программы по годам обучения

1 год	2 год	3 год
144 или 216 пед. часов	216 или 288 пед. часов	288 или 360 пед. часов
2 часа в неделю в кабинете, 8 часов 1 раз в месяц или 8 часов 2 раза в месяц на выезде на выходных	2 часа в неделю в кабинете, 8 или 12 часов 2 раза в месяц на выезде на выходных	2 часа 1 раз в неделю в кабинете, 12 или 16 часов 2 раза в месяц на выезде на выходных

Формы проведения занятий

- беседы, дискуссии;
- лекции;
- работа с картами-схемами, иллюстративным материалом, слайдами:
- работа с историческими источниками и литературой;
- выставки;
- пешеходные экскурсии с посещением музеев;
- развивающие игры;
- участие в соревнованиях, конкурсах и викторинах;
- учебные полигоны.

Формы проведения занятий.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются выездные практические занятия. Главная задача педагога – дать учащимся основы туризма, ориентирования, краеведения, экологии, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли закрепить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях, конкурсах и слетах.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- лекции, в том числе с использованием ТСО (технических средств обучения);
- практические занятия в помещении
-тренировочные выезды, сборы.
- конкурсы; игры;
- соревнования и слеты
- походы
- экскурсии
- самостоятельная работа учащихся (работа с картой и специальной литературой, проведение простейших наблюдений).

Формы организации деятельности детей на занятии.

Формы работы: в группах, в малых группах, индивидуально, с использованием дистанционных технологий.

Материально-техническое оснащение программы.

Дидактический материал:

схемы узлов, туристские карты, библиотека отчётов о различных путешествиях, специальная литература.

Материалы, инструменты, приспособления: верёвки для вязания узлов, компаса, курвиметр, специальное снаряжение.

Планируемые результаты.

Достижением целей программы является освоение начальной туристской подготовки, позволяющее подготовить и совершить зачетный степенной или даже категорийный поход с основами краеведческого и экологического наблюдения, что способствует формированию общей культуры личности, правильному поведению в природе и обществе.

Личностные результаты

- социализация учащихся в ходе командной работы;

- повысится уровень коммуникации;

- уважение к истории и культуре регионов России, где осуществляются туристские походы;

- расширение кругозора.

Метапредметные результаты:

- при составлении и защите отчётов о походе сформируется навык работы с информацией и её представлении аудитории;

- навык работы в команде;

- формирование собственного мнение и уметь его обосновывать;

- технические знания и умения, позволяющие учащемуся планировать свою будущую профессиональную деятельность в таких сферах, как исторические исследования, этнография, картография.

Предметные результаты

- получение учащимися следующих навыков и знаний: туристские узлы и техника работы с верёвками, навыки ориентирования по карте и без неё, практическая и теоретическая информированность о современном туристском снаряжении и актуальных туристских маршрутах по регионам России;

- получение учащимися опыта участия в городских и районных туристских соревнованиях, а также в соревнованиях по спортивному ориентированию:

- получение учащимися опыта участия в категорийных туристских маршрутах.

Учебный план ДООП «Туристы-краеведы» 1 года обучения
1 год обучения (144 часа)

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
	1. Основы туристской подготовки	**12**	**28**	**40**	
1.1	Основы безопасности в природной среде.	2		2	Беседа, устный опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	2	6	8	Самостоятельное составление учащимися списков группового и личного снаряжения.
1.3	Индивидуальный и групповой рем. наборы.	2		2	Устный опрос, теоретические и практические задания
1.4	Организация биваков.	2	4	6	Этап «бивуак» на туристских соревнованиях, устный опрос, теоретические и практические задания.
1.5	Техника пешеходного и водного туризма	2	10	12	Городские и районные соревнования по технике пешеходного и водного туризма.
1.6	Техника лыжного туризма	2	8	10	Городские и районные соревнования по технике лыжного туризма.
	2. Основы краеведения	**12**	**18**	**30**	
2.1	История края в XII – XVII вв.	4	6	10	Доклады, эссе и беседы с учащимися.
2.2	Петербург в XVIII в.	2	2	4	
2.3	Военная история Северо-Запада	6	10	16	
	3. Основы топографии	**6**	**14**	**20**	
3.1	План местности.	2	4	6	Городские и районные первенства по спортивному ориентированию.
3.2	Условные знаки.	4	10	14	
	4. Туристское и музейное	**7**	**13**	**20**	

	ориентирование				
4.1	Ориентирование на местности.	2	8	10	Городские и районные первенства по спортивному и музейному ориентированию.
4.2	Виды туристского ориентирования.	3	4	7	
4.3	Музейное ориентирование.	2	1	3	
	5. Личная гигиена и доврачебная помощь	**6**	**14**	**20**	
5.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний**.**	1	1	2	Этап «медицина» на туристских соревнованиях, устный опрос, практические задания для учащихся
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	4	6	
5.3	Медицинская аптечка.	3	9	12	
	6. Общая физическая подготовка		**16**	**16**	Кроссы, смотры физической подготовленности учащихся.
	Итого:	**42**	**102**	**144**	

1 год обучения (216 часов)

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	**практика**	**всего**	
	1. Основы туристской подготовки	**20**	**44**	**64**	
1.1	Основы безопасности в природной среде.	2	-	2	Беседа, устный опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	4	8	12	Самостоятельное составление учащимися списков группового и личного снаряжения.
1.3	Индивидуальный и групповой рем. наборы.	2	2	4	Устный опрос, теоретические и практические задания
1.4	Организация биваков.	4	6	10	Этап «бивуак» на туристских соревнованиях, устный опрос, теоретические и практические задания.
1.5	Техника пешеходного туризма	4	14	18	Городские и районные соревнования по технике пешеходного и водного туризма.
1.6	Техника лыжного туризма	4	14	18	Городские и районные соревнования по технике лыжного туризма.
	2. Основы краеведения	**18**	**24**	**42**	
2.1	История края в XII – XVII вв.	6	8	14	Доклады, эссе и беседы с учащимися.
2.2	Петербург в XVIII в.	4	4	8	
2.3	Военная история Северо-Запада	8	12	20	
	3. Основы топографии	**14**	**24**	**38**	
3.1	План местности.	8	12	20	Городские и районные первенства по спортивному ориентированию.
3.2	Условные знаки.	6	12	18	
	4. Туристское и музейное ориентирование	**10**	**18**	**28**	
4.1	Ориентирование на местности.	4	10	14	Городские и районные первенства по спортивному и музейному ориентированию.
4.2	Виды туристского ориентирования.	4	6	10	
4.3	Музейное ориентирование.	2	2	4	

	5. Личная гигиена и доврачебная помощь	**6**	**18**	**24**	
5.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний**.**	2	4	6	Этап «медицина» на туристских соревнованиях, устный опрос, практические задания для учащихся
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	4	6	
5.3	Медицинская аптечка.	2	10	12	
	6. Общая физическая подготовка	**-**	**20**	**20**	Кроссы, смотры физической подготовленности учащихся.
	Итого:	**68**	**148**	**216**	

Содержание программы 1 года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1 Основы безопасности в природной среде.

Правила поведения во время прогулок, экскурсий, соревнований. Правила поведения при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече с животными. Правила обращения с колюще-режущими предметами. Пожарная безопасность и правила поведения в аварийных ситуациях.

Практические занятия

Игры на тему: «Что делать в случае…..(задымления, очага возгорания).

1.2 Личное и групповое снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение, личная посуда, средства личной гигиены. Укладка рюкзака. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзак». Требования к групповому снаряжению и уход за ним. Виды палаток и тентов. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палаток.

Кухонное и костровое снаряжение. Котелки. Половники. Рукавицы. Саперная лопатка.

Практические занятия

Установка палатки, обустройство очага.

1.3 Индивидуальный и групповой рем. наборы.

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, заплаток, запасные шнурки, клей). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими.

Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практические занятия

Игра – состязание «Ремонт личного снаряжения».

2.4 Организация биваков

Требования к бивакам (наличие дров и источников питьевой воды, безопасность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, забора воды и мытья посуды). Требования к установке палаток, установка тента.

Практические занятия

Организация бивачных работ.

1.5 Техника пешеходного и водного туризма.

Подъемы и спуски с использованием перил. Переправы: параллельная, по бревну с натянутыми перилами, по бревну с маятниковой веревкой. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Понятие водного туризма. Личное и групповое снаряжение. Виды водных путешествий. Водные маршруты по Ленобласти.

Практические занятия

Наведение переправы.

1.6 Техника лыжного туризма

Особенности зимних лыжных походов.Типы лыж и креплений. Специальное снаряжение для лыжного туризма. Просмолка лыж, ремонт. Ремонтный набор.

Препятствия в лыжном туризме. Техника работы с лыжными палками. Спуски и подъемы. Способы преодоления. Приемы подъема: «прихлоп», «лесенка», «елочка», «траверс». Приемы спуска: ««прямой спуск», «торможение в заданной зоне», «плуг», «спуск с поворотами»

Практические занятия

Работа на склоне. Отработка приемов подъема и спуска на лыжах. Остановки в заданной зоне.

2. Основы краеведения

2.1 История края в XII – XVII вв.

История и география приневских земель. Население приневских земель: славяне и чудь, водь, ижора, весь и корела русских летописей. Торговый путь «из варяг в греки». Северо – Западная Русь – владения Великого Новгорода. Строительство военных крепостей: Корела, Выборг, Копорье, Орешек, Ям. Ижорская земля в составе Водской пятины. Монастыри. Иконопись.

Практические занятия

Экспедиционное задание: обозначить на карте области военные крепости Северо-западной Руси, год их основания и дать их краткое описание. Экскурсии: в Саблинские пещеры, в Великий Новгород, в Выборг, в Псков, в Линдуловскую рощу.

2.2 Петербург в XVIII в.

Строительство Петропавловской крепости. Александро-Невский монастырь. Адмиралтейство. Создание Российского флота. Первый Кадетский корпус. Дворцы. Храмы.

2.3 Военная история.

История парусного флота. Морской кадетский корпус. Кругосветные путешествия Лазарева.

Кронштадт. Последнее сражение парусного флота. История полкового и частного Конногвардейских музеев

3. Основы топографии

3.1 План местности.

Рисунок и простейший план местности (детского дома, садика напротив детского дома, спортивной площадки). Изображение местности (парка) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия

Рисовка плана учебного класса, комнаты отдыха, музыкального зала. Измерение расстояний шагами сада перед детским домом. Освоение навыков чтения и движения по схеме плана сада.

3.2 Условные знаки.

Способы изображения на рисунках схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и др. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности ближайшего парка. Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия

Рисовка условных знаков. Заполнение тестовых карточек по условным знакам. Рисовка условными знаками маршрута. Составление легенды движения условными знаками.

4. Туристское и музейное ориентирование

4.1 Ориентирование на местности.

Способы ориентирования на местности. Линейные и точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Измерение расстояний, ориентирование по описанию (легенде).

Практические занятия

Ориентирование с использованием легенды в парке.

4.2 Виды туристского ориентирования.

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнования.

Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы). Ориентирование по маркированной трассе. Способы маркировки дистанции. Маршруты ориентирования по выбору. Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практические занятия

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.

4.3 Музейное ориентирование

Ориентирование по музейной экспозиции. Работа с картами музейного ориентирования.

Практические занятия

Ориентирование в музее детско-юношеского туризма.

5. Личная гигиена и доврачебная помощь

5.1 Личная гигиена и профилактика заболеваний.

Правила соблюдения личной гигиены в походах, соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы. Роль физических упражнений. Влияние курения на организм.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса.

5.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удары. Ожоги. Искусственное дыхание. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практические занятия

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

5.3 Медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Определение срока годности для использования.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

6. Общая физическая подготовка.

Развитие физических, моральных и волевых качеств туристов путем тренировок и упражнений.Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении возможностей организма, в развитии туристов. Ежедневные занятия зарядкой: упражнения на все группы мышц. Закалка организма летом и зимой. Самомассаж мышц после физических нагрузок

Практические занятия

Кроссовые тренировки пешком и на лыжах в парке, в лесу и на пересеченной местности.

Учебный план ДООП «Туристы-краеведы» 2 года обучения
2 год обучения (216 час.)

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	1. Основы туристской подготовки	**18**	**42**	**60**	
1.1	История развития туризма	4	-	4	Беседа, устный опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	4	6	10	Самостоятельное составление учащимися списков группового и личного снаряжения.
1.3	Организация туристского быта. Привалы ночлеги	2	4	6	Этап «бивуак» на туристских соревнованиях, устный опрос, теоретические и практические задания.
1.4	Питание в походе.	2	2	4	Составление меню
1.5	Туристские должности в группе.	2	-	2	Устный опрос, теоретические и практические задания
1.6	Техника пещеходного и водного туризма	2	16	18	Городские и районные соревнования по технике пешеходного и водного туризма.
1.7	Техника лыжного туризма	2	14	16	Городские и районные соревнования по технике лыжного туризма.
	2. Основы краеведения	**22**	**34**	**56**	
2.1	История Северо-запада России	10	12	22	Доклады, эссе и беседы с учащимися.
2.2	Военная история Северо-запада	12	22	34	
	3. Основы топографии	**6**	**14**	**20**	
3.1	План местности.	2	6	8	Городские и районные

3.2	Условные топографические знаки.	4	8	12	первенства по спортивному ориентированию.
	4. Туристское и музейное ориентирование	**8**	**14**	**22**	
4.1	Компас. Ориентирование по компасу.	4	8	12	Городские и районные первенства по спортивному и музейному ориентированию.
4.2	Виды туристского ориентирования.	2	2	4	
4.3	Музейное ориентирование.	2	4	6	
	5. Личная гигиена и доврачебная помощь	**12**	**12**	**24**	
5.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний**.**	2	2	4	Этап «медицина» на туристских соревнованиях, устный опрос, практические задания для учащихся
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	2	4	
5.3	Обработка ран ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.	-	2	2	
5.4	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.	2	2	4	
5.5	Способы транспортировки пострадавшего.	6	4	10	
	6. Общая физическая подготовка	2	32	34	Кроссы, смотры физической подготовленности учащихся.
	Итого:	**68**	**148**	**216**	

2 год обучения (288 час.)

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	1. Основы туристской подготовки	**22**	**52**	**74**	
1.1	История развития туризма	4	-	4	Беседа, устный опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	4	6	10	Самостоятельное составление учащимися списков группового и личного снаряжения.
1.3	Организация туристского быта. Привалы ночлеги	2	4	6	Этап «бивуак» на туристских соревнованиях, устный опрос, теоретические и практические задания.
1.4	Питание в походе.	2	4	6	Составление меню
1.5	Туристские должности в группе.	2	-	2	Устный опрос, теоретические и практические задания
1.6	Техника пещеходного и водного туризма	4	20	24	Городские и районные соревнования по технике пешеходного и водного туризма.
1.7	Техника лыжного туризма	4	18	22	Городские и районные соревнования по технике лыжного туризма.
	2. Основы краеведения	**30**	**42**	**72**	
2.1	История Северо-запада России	14	16	30	Доклады, эссе и беседы с учащимися.
2.2	Военная история Северо-запада	16	26	42	
	3. Основы топографии	**10**	**22**	**32**	
3.1	План местности.	4	10	14	Городские и районные первенства

3.2	Условные топографические знаки.	6	12	18	по спортивному ориентированию.
	4. Туристское и музейное ориентирование	**12**	**18**	**30**	
4.1	Компас. Ориентирование по компасу.	6	10	16	Городские и районные первенства по спортивному и музейному ориентированию.
4.2	Виды туристского ориентирования.	4	4	8	
4.3	Музейное ориентирование.	2	4	6	
	5. Личная гигиена и доврачебная помощь	**16**	**18**	**34**	
5.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний**.**	4	4	8	Этап «медицина» на туристских соревнованиях, устный опрос, практические задания для учащихся
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	4	8	
5.3	Обработка ран ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.	-	4	4	
5.4	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.	2	2	4	
5.5	Способы транспортировки пострадавшего.	6	4	10	
	6. Общая физическая подготовка	**4**	**42**	**46**	Кроссы, смотры физической подготовленности учащихся.
	Итого:	**94**	**194**	**288**	

Содержание программы 2 года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1 История развития туризма

Знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы. Арсеньев. Обручев. История развития туризма в России. Возникновение детского туризма. Современный детский туризм. Виды туризма.

Практические занятия

Посещение музея детско-юношеского туризма. Заполнение проверочных карточек по видам туризма.

1.2 Личное и групповое снаряжение и уход за ним.

Требования к одежде и обуви в период межсезонья. Рюкзак, спальный мешок, коврик. Требования к упаковке продуктов. Уход (сушка, проветривание, чистка) и своевременный ремонт.

Палатки и тенты, их устройство, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Практические занятия

Упаковка группового снаряжения.

1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия

Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Заготовка дров.

1.4 Питание в походе.

Значение, режим и особенности питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5 Туристские должности в группе.

Заместитель командира по питанию. Составление меню и списка продуктов. Фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Контроль за расходованием продуктов.
Заместитель командира по снаряжению. Составление списка снаряжения и подготовка его к походу, контроль исправности снаряжения. Краевед. Подбор и изучение литературы о районе похода. Ведение краеведческих наблюдений во время похода. Санитар. Подбор мед. аптечки. Хранение медикаментов. Оказание первой доврачебной помощи заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям.

1.6 Техника пешеходного и водного туризма.

Различные виды и способы преодоления препятствий с самостраховкой. Навесная переправа, переправа по бревну, параллельная переправа, спуск, подъем. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Наиболее используемые узлы: область применения, предназначение, техника вязания.

Виды судов. Специальное личное и групповое снаряжение. Погрузка и разгрузка лодок ибайдарок. Препятствий на воде, прохождение их.

Практические занятия

Полигон по ТПТ.

1.7 Техника лыжного туризма

Особенности зимних лыжных походов.Типы лыж и креплений. Специальное снаряжение для лыжного туризма. Просмолка лыж, ремонт. Ремонтный набор.
Препятствия в лыжном туризме. Техника работы с лыжными палками. Спуски и подъемы. Способы преодоления. Приемы подъема: «прихлоп», «лесенка», «елочка», «траверс». Приемы спуска: ««прямой спуск», «торможение в заданной зоне», «плуг», «спуск с поворотами»

Практические занятия

Работа на склоне. Отработка приемов подъема и спуска на лыжах. Остановки в заданной зоне.

2. Основы краеведения

2.1 История Северо-Запада России

Развитие промышленности. Заводы и фабрики. Железные дороги. Культура Петербурга. Архитектурные стили: ампир, эклектика. Художники – передвижники.

2.2. Военная история Северо-Запада

Отечественная война 1812 года. Памятники войны в Санкт-Петербурге. Военная реформа. Русско - турецкие войны. Генерал Скобелев. Гражданская война. Советско-финская война.

3. Основы топографии

3.1 План местности.

Схема и план местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах, планах и картах.

Практические занятия

Чтение рельефа по карте и тестовым карточкам.

3.2 Условные топографические знаки.

Способы изображения на рисунках схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и др. Простейшие условные знаки.
Знакомство с изображением местности ближайшего парка. Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия

Рисовка условных знаков. Заполнение тестовых карточек по условным знакам. Рисовка условными знаками маршрута. Составление легенды движения условными знаками.

4. Туристское, экскурсионное и музейное ориентирование

4.1 Компас. Ориентирование по компасу.

История создания компаса. Направления С, Ю, З, В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа.

Практические занятия

Ориентирование с использованием компаса в парке.

4.2 Виды туристского ориентирования.

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнования.

Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы). Ориентирование по маркированной трассе. Способы маркировки дистанции. Маршруты ориентирования по выбору.

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практические занятия

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.

4.3 Музейное ориентирование

Ориентирование по музейной экспозиции. Работа с картами музейного ориентирования.

Практические занятия

Ориентирование в музее детско-юношеского туризма.

5. Личная гигиена и доврачебная помощь

5.1 Личная гигиена и профилактика заболеваний.

Правила соблюдения личной гигиены в походах, соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы. Роль физических упражнений. Влияние курения на организм.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса.

5.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удары. Ожоги. Искусственное дыхание. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практические занятия

Игра «Айболит»: необходимая врачебная помощь условно пострадавшему.

5.3 Обработка ран ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.

Практические занятия

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

5.4 Медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Определение срока годности для использования.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

5.5 Способы транспортировки пострадавшего.

Способы транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего на руках.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из подсобных материалов. Транспортировка условно пострадавшего на руках.

6. Общая физическая подготовка.

Развитие физических, моральных и волевых качеств туристов путем тренировок и упражнений. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении возможностей организма, в развитии туристов. Ежедневные занятия зарядкой: упражнения на все группы мышц. Закалка организма летом и зимой. Самомассаж мышц после физических нагрузок

Практические занятия

Кроссовые тренировки пешком и на лыжах в парке, в лесу и на пересеченной местности.

Учебный план ДООП «Туристы-краеведы» 3 года обучения

3 год обучения (288 час)

№	Название темы	Количество часов	Форма контроля

		теория	практика	всего	
	1. Основы туристской подготовки	**22**	**52**	**74**	
1.1	История развития туризма	2	2	4	Беседа, устный опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	4	8	12	Самостоятельное составление учащимися списков группового и личного снаряжения.
1.3	Организация биваков и охрана природы.	2	6	8	Этап «бивуак» на туристских соревнованиях, устный опрос, теоретические и практические задания.
1.4	Питание в туристской группе.	2	4	6	Составление меню
1.5	Туристская группа в походе.	2	2	4	Устный опрос, теоретические и практические задания
1.6	Техника пешеходного и водного туризма	4	18	22	Городские и районные соревнования по технике пешеходного и водного туризма.
1.7	Техника лыжного туризма	4	14	18	Городские и районные соревнования по технике лыжного туризма.
	2. Краеведение	**28**	**44**	**72**	
2.1	Петербург – Петроград – Ленинград.	4	8	12	Доклады, эссе и беседы с учащимися. .
2.2	Ленинград и область в годы Великой Отечественной войны.	6	10	16	
2.3	Достопримечательности природы на территории области.	4	8	12	
2.4	Памятники истории и культуры на территории области.	4	12	16	
2.5	Карельский перешеек в истории России			16	
	3. Основы топографии	**10**	**18**	**28**	
3.1	Топографическая и спортивная карты.	4	10	14	Городские и районные первенства по спортивному ориентированию
3.2	Условные топографические знаки.	6	8	14	
	4. Туристское и музейное ориентирование	**12**	**28**	**40**	
4.1	Ориентирование по компасу и карте. Азимут.	4	2	6	Городские и районные первенства по спортивному и музейному ориентированию.
4.2	Виды соревнований по ориентированию.	4	8	12	
4.3	Музейное ориентирование.	4	-	4	
	5. Личная гигиена и доврачебная помощь	**2**	**4**	**6**	
5.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний**.**	1	1	2	Этап «медицина» на туристских соревнованиях, устный опрос, практические задания для учащихся
5.2	Оказание первой доврач. помощи. Измерение температуры тела, пульса.	2	4	6	
5.3	Обработка ран ссадин, мозолей и наложение простейших повязок, шин и жгутов.	1	1	2	
5.4	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.	1	1	2	
5.5	Способы транспортировки пострадавшего.	1	3	4	
	6. Общая физическая подготовка	**14**	**54**		Кроссы, смотры физической

					подготовленности учащихся.
	Итого:	**88**	**200**	**288**	

3 год обучения (360 час)

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	1. Основы туристской подготовки	**32**	**90**	**122**	
1.1	История развития туризма	2	2	4	Беседа, устный опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	6	8	14	Самостоятельное составление учащимися списков группового и личного снаряжения.
1.3	Организация биваков и охрана природы.	6	16	22	Этап «бивуак» на туристских соревнованиях, устный опрос, теоретические и практические задания.
1.4	Питание в туристской группе.	2	4	6	Составление меню
1.5	Туристская группа в походе.	4	2	6	Устный опрос, теоретические и практические задания
1.6	Техника пешеходного и водного туризма	8	34	42	Городские и районные соревнования по технике пешеходного и водного туризма.
1.7	Техника лыжного туризма	4	24	28	Городские и районные соревнования по технике лыжного туризма.
	2. Краеведение	**36**	**76**	**112**	
2.1	Петербург – Петроград – Ленинград.	6	12	18	Доклады, эссе и беседы с учащимися.
2.2	Ленинград и область в годы Великой Отечественной войны.	8	14	22	
2.3	Достопримечательности природы на территории области.	8	16	24	
2.4	Памятники истории и культуры на территории области.	6	18	24	
2.5	Карельский перешеек в истории России	8	16	24	
	3. Основы топографии	**12**	**24**	**36**	
3.1	Топографическая и спортивная карты.	8	12	20	Городские и районные первенства по спортивному ориентированию
3.2	Условные топографические знаки.	4	12	16	
	4. Туристское и музейное ориентирование	**14**	**26**	**40**	
4.1	Ориентирование по компасу и карте. Ориентирование по местным предметам.	8	14	22	Городские и районные первенства по спортивному и музейному ориентированию
4.2	Виды соревнований по ориентированию.	4	8	12	
4.3	Музейное ориентирование.	2	4	6	
	5. Личная гигиена и доврачебная помощь	**18**	**12**	**30**	
5.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний**.**	4	2	6	Этап «медицина» на туристских соревнованиях, устный опрос, практические задания для учащихся
5.2	Оказание первой доврачебной помощи. Измерение температуры тела, пульса.	4	3	7	
5.3	Обработка ран ссадин, мозолей и наложение простейших повязок, шин и жгутов.	4	2	6	
5.4	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.	4	1	5	
5.5	Способы транспортировки	2	4	6	

	пострадавшего.				
	6. Общая физическая подготовка	**4**	**16**	**20**	Кроссы, смотры физической подготовленности учащихся.
	Итого:	**116**	**244**	**360**	

Содержание программы 3 года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1 История развития туризма

Отечественные исследователи XX века. Современные путешественники.

1.2 Личное и групповое снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Рюкзак, спальный мешок, коврик. Требования к упаковке продуктов. Уход (сушка, проветривание, чистка) и своевременный ремонт. Палатки и тенты, их устройство, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Практические занятия

Игра – тест по определению предметов личного и группового снаряжения.

1.3 Организация биваков и охрана природы.

Требования к месту бивака. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне. Охрана природы в походе или на экскурсии. Уборка места бивака. Утилизация пищевых и бытовых отходов

Практические занятия

Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

1.4 Питание в туристской группе.

Основные продукты питания в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов.

Практические занятия

Приготовление пищи в полевых условиях на костре.

1.5 Туристская группа в походе.

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Скорость движения темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Распорядок походного дня однодневного похода. Организация привалов.

Практические занятия

Разработка маршрута учебного похода.

1.6 Техника пешеходного и водного туризма.

Различные виды и способы преодоления препятствий с самостраховкой. Навесная переправа, переправа по бревну, параллельная переправа, спуск, подъем. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Наиболее используемые узлы: область применения, предназначение, техника вязания.

Виды разборных судов. Специальное личное и групповое снаряжение. Погрузка и разгрузка байдарок. Препятствий на реке, прохождение их. Повреждения судов и производство ремонтных работ. Техника безопасности на воде.

Практические занятия

Полигон по ТПТ.

1.7 Техника лыжного туризма

Особенности зимних лыжных походов.Типы лыж и креплений. Специальное снаряжение для лыжного туризма. Просмолка лыж, ремонт. Ремонтный набор.

Препятствия в лыжном туризме. Техника работы с лыжными палками. Спуски и подъемы. Способы преодоления. Приемы подъема: «прихлоп», «лесенка», «елочка», «траверс». Приемы спуска: ««прямой спуск», «торможение в заданной зоне», «плуг», «спуск с поворотами»

Практические занятия

Работа на склоне. Отработка приемов подъема и спуска на лыжах. Остановки в заданной зоне.

2. Основы краеведения

2.1 Петербург – Петроград – Ленинград

Петербург в начале XX века. Первая мировая война. Городское административное деление в советское время.

2.2 Ленинград и область в годы Великой Отечественной войны.

Работа промышленных предприятий. Военные действия на территории области. Шлиссельбургская крепость. Невский «пятачок». Ораниенбаумский плацдарм. Дорога жизни. Партизанское движение.

Достопримечательности природы на территории области.

Охраняемые природные территории: заповедники, заказники, лесопарки, памятниках природы. Охраняемые территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Заказники и памятники природы Карельского перешейка.

Практические занятия

Экскурсия в Саблинские пещеры, выполнение экспедиционного задания: сделать схему маршрута пещер с указанием их характеристик.

2.3 Памятники истории и культуры на территории области.

Археологические, исторические и памятники архитектуры на территории Ленинградской области. Памятники Карельского перешейка. Мемориальный комплекс Зеленый Пояс Славы.

2.7 Карельский перешеек в истории России

Советско-финская война

Практические занятия

Выезды на укрепления “линии Маннергейма”.

3. Основы топографии

3.1 План местности.

План местности. Топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтали. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

Практические занятия

Чтение рельефа по карте и тестовым карточкам. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

3.2 Условные топографические знаки.

Способы изображения на рисунках схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и др. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Роль топографа в туристской группе.

Практические занятия

Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт.

4. Туристское и музейное ориентирование

4.1 Ориентирование по компасу. Азимут.

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

Практические занятия

Определение азимутов на удаленные предметы. Движение по азимутам.

4.2 Виды соревнований по ориентированию.

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнования. Подготовка к старту. Действия спортсменов на финише и после его прохождения. Легенды КП. Карточки для отметки на КП. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника)

Практические занятия

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

4.4 Музейное ориентирование

Ориентирование по музейной экспозиции. Работа с картами музейного ориентирования.

Практические занятия

Ориентирование в музее детско-юношеского туризма.

5. Личная гигиена и доврачебная помощь

5.1 Личная гигиена и профилактика заболеваний.

Правила соблюдения личной гигиены в походах, соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы. Простейшие приемы самомассажа и выполнение их после физических нагрузок.

Практические занятия

Приемы самомассажа.

5.2 Оказание первой доврачебной помощи. Измерение температуры тела, пульса.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса.

Практические занятия

Измерение пульса.

5.3 Обработка ран ссадин, мозолей и наложение простейших повязок, шин и жгутов. Виды повязок, антисептики. Использование ваты. Очередность действий при обработке ран и переломомв.

5.4 Медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

Практические занятия

Сбор лекарственных растений.

5.5 Способы транспортировки пострадавшего.

Способы транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из подсобных материалов.

5.6 Способы транспортировки пострадавшего.

Способы транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего на руках.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из подсобных материалов. Транспортировка условно пострадавшего на руках.

6. Общая физическая подготовка.

Развитие физических, моральных и волевых качеств туристов путем тренировок и упражнений. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении возможностей организма, в развитии туристов. Ежедневные занятия зарядкой: упражнения на все группы мышц. Закалка организма летом и зимой. Самомассаж мышц после физических нагрузок

Практические занятия

Кроссовые тренировки пешком и на лыжах в парке, в лесу и на пересеченной местности.

Краткое содержание основных мероприятий промежуточной и итоговой аттестации

Конкурс «По дорогам и тропам» - дает возможность проверить уровень знаний учащихся по краеведению родного края. Используемые темы: география Северо-запада, история, охраняемые территории, памятники природы, истории и культуры.

Командная игра «Завтрак туриста» - дает возможность проверить в игровой форме уровень знаний учащихся по разделу «Питание» по следующим темам: составление меню, упаковка и хранение продуктов, приготовление пищи в полевых условиях.

Конкурс «По следам Робинзона» развивает у учащихся исследовательский интерес. Формирует ответственное отношение к окружающей среде. Дает возможность проверить уровень знаний учащихся по разделу «Природа Ленобласти» по следующим темам: ориентирование по

природным объектам; приготовление пищи с использованием растительных ресурсов леса; сушка, ремонт одежды и обуви с использование, в том числе природных средств; флора и фауна Северо-западного региона.

Соревнования по ТЛТ и ТПТ дают возможность проверить на практике полученные знания и умения по технике лыжного и пешеходного туризма и ориентированию. Соревнования проводятся в форме КТМ, этапы адаптированы к прохождению их участниками с начальным опытом туристской техники.

Парковое ориентирование – в зачет может идти участие в соревнованиях по парковому ориентированию в следующих парках города: Новоорловский парк, Шуваловский парк, Пискаревский парк, Осинорощинский парк.

Тестирование «Знаешь ли ты?» позволяет провести диагностику знаний, полученных учащимися в течение учебного года. По разделам: медицина, краеведение, питание, снаряжение, топография.

Соревнования «Контрольно-туристский слет» дают возможность проверить на практике полученные знания и умения по технике пешеходного туризма, ориентированию и техники полевого быта (ТПБ). Соревнования проходят в виде контрольного туристского маршрута.

Соревнования по ТПБ дают возможность проверить полученные в течение учебного года знания, умения и навыки в области полевого походного быта. В программу входит постановка и снятие полевого лагеря, а также приготовление походного обеда.

Оценочные и методические материалы к дополнительной общеобразовательной программе «Туристы-краеведы»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля освоения программы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по ДОП «Туристы-краеведы» проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.
Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение через собеседование. Проводится в сентябре.
Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем программы; осуществляется на занятиях в течение всего уч. года. Основной способ контроля – педагогическое наблюдение.
Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися ДОП по окончании первого полугодия (проводится в декабре) через участие в районных и городских соревнованиях по туризму, а также работу над отчётом о совершённых путешествиях.
Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися ДОП по завершении года (проводится в мае) через участие в контрольных туристских мероприятиях накануне летних походов и сборов.

Формы контроля.
Педагогическое наблюдение, устный и письменный опрос, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, конкурс, анализ участия коллектива и каждого учащегося в мероприятиях, анализ подготовки и участия воспитанников в мероприятиях, оценка судей соревнований, членов жюри.
Большое значение для учащихся имеют итоговые туристские походы, являющиеся неотъемлемой частью обучения по программе «Туристы-краеведы». Именно в зачётном путешествии проверяются навыки и знания учащихся, техника и тактика туризма, умение взаимодействовать с участниками коллектива.

Формы выявления результатов.
Педагогическое наблюдение, анкетирование, конкурсы, соревнования, опрос.

Формы предъявления результатов.
Выступления на конкурсах отчётов, соревнования, праздники, открытые занятия, стенд-газеты.

Формы фиксации результатов
- Информационная карта №1 «Определение уровня личностного развития учащихся»
- Информационная карта №2 «Определение уровня сформированности метапредметных умений учащихся»
- Информационная карта №3 «Определение уровня сформированности предметных умений и навыков учащихся»

Диагностика уровня личностного развития проводится по параметрам и критериям, представленным в таблице «Определение уровня развития личностных результатов учащихся» *Приложение №1.*

Диагностика уровня сформированности метапредметных умений проводится по параметрам и критериям, представленным в таблице «Определение уровня сформированности метапредметных умений и навыков учащихся» *Приложение 2.*

Диагностика уровня сформированности предметных умений проводится по параметрам и критериям, представленным в таблице «Определение уровня сформированности предметных умений и навыков учащихся» *Приложение 3.*

Итоги заносятся в сводную информационно-диагностическую карту освоения программы. *Приложение 4.*

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В образовательном процессе используются следующие приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:
- словесное изложение,
- беседа,
- практические занятия – работа с верёвками и картами, составление текстов отчётов, походы выходного дня, полевые сборы.

С целью включения учащихся в сотрудничество, активный поиск знаний и общение, в образовательном процессе активно используются игровые приёмы, элементы театрализации, а также используются активные формы, которые активизируют всех обучающихся, повышают интерес к занятиям:
- викторины
- конкурсы
- тренинги

В образовательной деятельности по реализации данной программы используются следующие этапы работы с юными туристами:

1. Ознакомление учащихся с историей туризма в России и существующими на сегодняшний день правилами организации детских туристских путешествий.
2. Теоретическая подготовка и практическое осуществление небольших выездов по Ленобласти.
3. Участие в городских и районных соревнованиях по туризму и ориентированию.
4. Обязательное участие учащихся в контрольных туристских выездах накануне любого многодневного туристского похода.
5. Участие учащихся в летнем зачётном походе.
6. Подготовка и защита отчёта о летнем путешествии.

Методическое обеспечение программы

Оформление кабинета
В оформлении кабинета используются схемы узлов, туристские и географические карты, фотографии из походов.
Дидактический материал:
библиотека отчётов МКК ОО Администрации Петроградского района;
раздаточный материал;
специальная литература.

Материалы, инструменты, приспособления:
Верёвки, карабины, страховочные системы и пр. тур. снаряжение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

Туризм

1. Детские подвижные игры народов СССР. /Сост. А. В. Кенеман под ред. Т.И. Осокиной – М.: Просвещение, 1989.
2. Константинов Ю.С. Куликов В.М. Педагогика школьного туризма.- М. ЦДЮТК МО РФ, 2002.
3. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. С-Пб.: ИД Петрополис, 2007.
4. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей. М.: Советский спорт, 2005.
5. Узлы. М.: 2004.
6. Энциклопедия психологических тестов / сост. С.А. Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000
7. Туризм в Ленинградской области. СПб, 2000.

Краеведение

1. Е. А. Балашов Карельский перешеек. Часть 1-4. С-Пб. 1996-2000.
2. Гоголицин Ю.М., Гоголицина Т.М. Памятники архитектуры Ленинградской области. Л, 1987.
3. Громов В.И., Файнштейн Л.А. Памятные места Ленинградской области. Л, 1959.
4. Жегалова С. К. Русская народная живопись.- М, Просвещение, 1984.
5. Карельский фольклор. Петрозаводск, Карелия, 1997.
6. Короткова М.В. Культура повседневности. История костюма. – М, Владос, 2002.
7. Кочкуркина С.И. Карела и Русь. Л., Наука, 1986.
8. Круглый год. Русский земледельческий календарь.- М, Правда, 1991.
9. Мавродин В. В. Происхождение русского народа.- Л, 1978.
10. Некрылова А.Ф. Русские народные городские праздники, увеселения и зрелища. Конец XVIII начало XX века. Л, 1984.
11. Ополовников А.В. Памятники деревянного зодчества Карело-финской ССР. М, 1955.
12. Петербург и губерния. Историко-этнографические исследования. Л, 1989.
    Пименов В.В. Вепсы. М-Л, 1965.
13. Русские: семейный и общественный быт. М, 1989.

Для учащихся

Туризм

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М, 2004.
2. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сб. 2 – М,1994.

Краеведение

1. Архитектурное наследие Ленинградской земли, Л, 1987.
2. Карельские народные сказки. Петрозаводск, Карелия, 1982.
3. Мальми В. Народные игры Карелии. Петрозаводск, Карелия, 1989.

4. Мы живем на одной земле. Население Петербурга и Ленинградской области. СПб, 1992.
5. Русский детский фольклор Карелии. Петрозаводск, Карелия, 1991.

СПИСОК ССЫЛОК ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОЙ РАБОТЫ:

https://nakarte.me/#m=10/55.75185/37.61856&l=O

http://sutur.balticbereg.ru/uchebno-metodicheskij-kompleks-syutur

https://www.equip.ru

http://akcdutik.edu22.info/uroki_sport_art.pdf

Показатели освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы-краеведы»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.

Диагностика уровня личностного развития учащихся

	Параметры	**Критерии оценивания**	**Степень выраженности**	**Баллы**	**Формы выявления результативности**
Л1	**Терпение /выдержка** (организационно-волевое качество)	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- ***низкий уровень*** (терпения хватает меньше чем на ½ занятия) - ***средний уровень*** (терпения хватает больше чем на ½ занятия) - ***высокий уровень*** (терпения хватает на все занятие)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение
Л2	**Самоконтроль** (организационно-волевое качество)	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- ***низкий уровень*** (ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне); - ***средний уровень*** (периодически контролирует себя сам); - ***высокий уровень*** (постоянно контролирует себя сам)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение

Л3	**Интерес к занятиям в детском объединении** (ориентационное качество)	Осознанное участие ребенка в освоении дополнительной общеобразовательной программы	- ***низкий уровень*** (интерес к занятиям продиктован ребенку извне); - ***средний уровень*** (интерес лишь периодически поддерживается самим ребенком); - ***высокий уровень*** (интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно)	0-1 2-3 4-5	Тестирование Анкетирование Беседа
Л4	**Самооценка** (ориентационное качество)	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- ***низкий уровень*** (завышенная оценка себя по результатам достижений); - ***средний уровень*** (заниженная оценка себя по результатам достижений); - ***высокий уровень*** (нормальная оценка себя по результатам достижений)	0-1 2-3 4-5	Анкетирование
Л5	**Социальная адаптация**	Способность взаимодействовать с социальной средой, анализировать текущие социальные ситуации	- ***низкий уровень*** (с трудом анализирует социальные ситуации, всегда с помощью родителей и педагога); - ***средний уровень*** (способен взаимодействовать с социальной средой и анализировать текущие социальные ситуации, но иногда с помощью родителей и педагога) - ***высокий уровень*** (легко взаимодействует с социальной средой, самостоятельно анализирует текущие ситуации)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2.

Диагностика уровня сформированности метапредметных умений учащихся

	Показатели	**Критерии оценивания**	**Степень выраженности**	**Баллы**	**Формы выявления результативности**
М1	**Умение пользоваться компьютерными источниками информации**	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации	- ***низкий уровень*** умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при пользовании компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - ***средний уровень*** (работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей); - ***высокий уровень*** (работает с компьютерными источниками информации, не испытывает особых трудностей)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение
М2	**Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности**	Способность бесконфликтно и эффективно взаимодействовать в решении совместной коллективной задачи	- ***низкий уровень*** умений (учащийся испытывает затруднения при взаимодействии с членами коллектива при решении творческой задачи); - ***средний уровень*** (учащийся понимает свою функцию и роль в совместной деятельности, но выполняет её, прибегая к помощи педагога); - ***высокий уровень*** (учащийся бесконфликтно и продуктивно действует в соответствии со своей	0-1 2-3 4-5	Наблюдение

			функцией и ролью)		
М3	**Умение слушать и слышать педагога и друг друга**	Адекватность восприятия информации	- ***низкий уровень*** умений (учащийся испытывает затруднения при восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - ***средний уровень*** (воспринимает информацию, но иногда требуется корректировка восприятия педагогом); - ***высокий уровень*** (самостоятельно и адекватно воспринимает информацию)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3.

Диагностика уровня сформированности умений и навыков учащихся в предметной области

	Показатели	**Критерии оценивания**	**Степень выраженности**	**Баллы**	**Формы выявления результативности**
П1	**Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)**	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- ***низкий уровень*** (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); - ***средний уровень*** (объем усвоенных знаний составляет более ½); - ***высокий уровень*** (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.

П2	**Владение специальной терминологией по тематике программы**	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- ***низкий уровень*** (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); - ***средний уровень*** (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); - ***высокий уровень*** (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	0-1 2-3 4-5	Собеседование, наблюдение, тестирование и др.
П3	**Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)**	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- ***низкий уровень*** (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); - ***средний уровень*** (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½); - ***высокий уровень*** (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	0-1 2-3 4-5	Контрольное задание Контрольное занятие (экзамен, зачет) Выставка Соревнование Презентация работы и др.
П4	**Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)**	Креативность в выполнении заданий	- ***низкий уровень*** (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); - ***средний уровень*** (выполняет в основном задания на основе образца); - ***высокий уровень*** (выполняет практические задания с элементами творчества)	0-1 2-3 4-5	Контрольное задание

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4.

Сводная информационно-диагностическая карта освоения ДОП «Юный турист»

Дополнительная общеобразовательная программа: «Юный турист»

Педагог дополнительного образования _____

Группа и год обучения: _____

Дата заполнения:_____

№ п/п	**ФИО учащихся**	**Показатели**			**Общий сумм**	**Уровень освоения**
		Личностные результаты	**Метапредметные результаты**	**Предметные результаты**		

		Л1	Л2	Л3	Л4	Л5	М1	М2	М3	М4	М5	П1	П2	П3	П4	П5	**ный балл**	

Оценки по каждому показателю: от 0 до 5 баллов

-низкий уровень: от 0 до 24

-средний уровень: от 25 до 49

-высокий уровень от 50 до 75