

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 98
с углубленным изучением английского языка
Калининского района Санкт-Петербурга**

Рассмотрено

на заседании отделения
педагогов дополнительного
образования.

Протокол № 1
от «30» 08 2023 года
Руководитель отделения:
А.С. Тетенина Тетенина А.С.

Рекомендовано к

использованию
Педагогическим советом
школы

Протокол № 1
от «30» 08 2023 года

Утверждаю

Директор
ГБОУ школы № 98
Фетисова И.В.

Приказ № 30
от «30» 08 2023 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юный турист»**

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Разработчик
Кизиляева Екатерина Юрьевна
педагог дополнительного образования

2023/2024 учебный год

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

В настоящее время оздоровление и физическое развитие необходимо школьникам, которые практически постоянно находятся в городе. Значительную часть времени они проводят в закрытых помещениях. В связи с чем, занятия на свежем воздухе, выезды в парки или в Ленинградскую Область является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Туристские мероприятия, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают учащимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением.

Направленность образовательной программы: туристско-краеведческая.

Актуальность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Отличительной особенностью программы является изучение различных видов туризма, а так же совершенствование общей физической подготовки. Кроме того, в целях освоения программы предполагается использование информационных компьютерных технологий (ИКТ).

Адресат образовательной программы - учащиеся в возрасте от 7 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Уровень освоения – общекультурный.

Срок и объем реализации программы - 2 года по 144 часа, всего 288 часов.

Основная **цель** образовательной программы: содействие всестороннему развитию личности учащегося средствами спортивного туризма, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Направлена на: на формирование творческих способностей детей, обеспечение их духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического и трудового воспитания, формирования здорового и безопасного образа жизни, профессиональное самоопределение и самореализацию, социализацию и адаптацию учащихся в обществе, выявление и поддержку одаренных и талантливых детей.

Задачи:

1. Обучающие:

- познакомить с историей и особенностями спортивного туризма;
- обучить умениям и навыкам спортивного туризма;
- ознакомление с основными понятиями и терминологией

2. Развивающие:

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спортивным туризмом;
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей

3. Воспитательные

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи

Условия реализации программы:

- язык реализации программы - русский;
- форма обучения- очная;
- особенности организации образовательного процесса: использование элементов электронного обучения и дистанционных технологий;

- условия набора учащихся: прием на основе наличия базовых знаний и умений в данной области деятельности, необходимость медицинских допусков. Предельный возраст приема на 1 год обучения - 14 лет.

- условия формирования групп: одновозрастные, разновозрастные, возможность и условия зачисления (тестирование, прослушивание, собеседование и т.п.) в группы второго и последующих годов обучения;

- количество обучающихся в группе: 15 человек;

Формы организации занятий:

- беседа;
- тестирование;
- практические занятия;
- теоретические занятия;
- открытые уроки;
- соревнования;
- экскурсии;
- учебно-тренировочные сборы;
- поход

Формы организации деятельности:

- групповые;
- звеньевые;
- индивидуально-групповые;

Материально-техническое оснащение:

- пришкольная территория;
- спортивный зал;
- раздевалки - 2 шт;
- душ - 2 шт
- компьютер/планшетный-компьютер - 1 шт;
- проектор - 1 шт;
- веревка 60м. диаметр 10мм – 2 шт.
- обвязка нижняя -15 шт.
- карабины – 20 шт.
- оборудование для КП – 20 шт.
- походная медицинская аптечка – 5 шт.
- компас – 15 шт.
- карта пришкольной территории – 15 шт.
- шлем – 15 шт.
- палатка 4-х местная- 4 шт.

Планируемые результаты освоения учащимися программы «Юный турист» – совокупность личностных качеств, метапредметных и предметных компетенций (знаний, опыта, умений, навыков, отношений), приобретаемых учащимся в ходе освоения программы:

Личностные:

- сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности средствами спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений учащихся к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни;
- социальная активность, проявляющаяся в туристской группе и коллективе класса, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.).

Метапредметные:

– полученные учащимися знания, умения и навыки в области туризма имеют положительный перенос на различные сферы жизни и успешность освоения школьной программы.

Предметные:

- в процессе освоения программы учащиеся получают туристские знания, умения и навыки, практический опыт, предметные компетенции в области основы туристской подготовки, топографии и ориентирования, краеведения, основ гигиены ОФП и СФП.

**Учебный план образовательной программы
«Юный турист»
1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Основы туристской подготовки	28	16	12	опрос
3	Топография и ориентирование	30	14	16	опрос
4	Краеведение	16	12	4	опрос
5	Основы гигиены и доврачебная помощь	22	10	12	опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	44	6	38	тестирование
7	Контрольные и итоговые занятия	2	2	-	опрос
	Итого:	144	60	84	

**Учебный план образовательной программы
«Юный турист»
2 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Основы туристской подготовки	28	12	16	опрос
3	Топография и ориентирование	30	10	20	опрос
4	Краеведение	16	8	8	опрос
5	Основы гигиены и доврачебная помощь	12	4	8	опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	44	6	38	тестирование
7	Начальная инструкторская подготовка	10	4	6	опрос
8	Контрольные и итоговые занятия	2	2	-	опрос
	Итого	144	48	96	

**Сводный учебный план
комплексной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

№ п/п	Название программы	Год обучения / количество часов		Всего часов
		1 год	2 год	
1	Юный турист	144	144	288
	Итого	144	144	288

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 98
с углубленным изучением английского языка
Калининского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕН

Директор
ГБОУ школы №98
Калининского района
Санкт-Петербурга
Фетисова И.В.

Приказ № _____
от «__» __ 202__ года

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Юный турист»
на 2023 - 2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Режим работы в период школьных каникул (при необходимости):

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию (составленному на период каникул) работы творческих групп, сборных творческих групп.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 98
с углубленным изучением английского языка
Калининского района Санкт-Петербурга**

Согласована
«__» _____ 20__ г.
Заведующая отделения:
_____ Тетенина А.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Юный турист»

1 год обучения

2024-2025 учебного года

Возраст учащихся: 7-15 лет

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Кизиляева Екатерина Юрьевна

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения.

Формирование начальных знаний, умений и навыков в области спортивного туризма на основе имеющегося опыта учащегося. Основной целью реализации программы первого года обучения является содействие всестороннему развитию личности учащегося средствами спортивного туризма, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Обучающие:

- познакомить с историей и особенностями спортивного туризма;
- обучить умениям и навыкам спортивного туризма;
- ознакомление с основными понятиями и терминологией

2. Развивающие:

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спортивным туризмом;
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей

3. Воспитательные:

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;

Планируемые результаты.

Личностные:

- сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности средствами спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений учащихся к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни;
- социальная активность, проявляющаяся в туристской группе и коллективе класса, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.).

Метапредметные:

- полученные учащимися знания, умения и навыки в области туризма имеют положительный перенос на различные сферы жизни и успешность освоения школьной программы.

Предметные:

- в процессе освоения программы учащиеся получают туристские знания, умения и навыки, практический опыт, предметные компетенции в области основы туристской подготовки, топографии и ориентирования, краеведения, основ гигиены ОФП и СФП.

Условия реализации программы - наличие необходимого инвентаря и оборудования

Определение результативности обучения по окончании обучения учащиеся будут:

знать:

- правила техники безопасности;
- комплекс общефизических и специальных физических упражнений;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основы личной гигиены;
- основы ориентирования на местности;
- теоретические сведения в области спортивно- оздоровительного туризма;
- туристскую терминологию

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять комплексы общефизических и специальных физических упражнений;
- самостоятельно проводить разминку, закаливание,
- работать с топографической и спортивной картой;

Формы аттестации/контроля

- тестирования по общей и специальной физической подготовке, уровню развития туристских знаний, умений и навыков;
- участие в выездных мероприятиях;
- участие в соревнованиях различного уровня

Итоговый контроль - на основе успешности выполнения текущего контроля.

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Теория. Туризм. Определения. Типы, виды, формы туризма. Инструктаж по технике безопасности.

2. Основы туристской подготовки.

Теория. Туристские путешествия, история развития туризма. Понятие о спортивном туризме. Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу. Туристские слеты и соревнования. Питание в походе. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на соревнованиях.

Практика. Личное и групповое туристское снаряжение: выбор снаряжения, укладка рюкзака, установка палатки. Подготовка к туристским мероприятиям. Туристские должности. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Разработка маршрута следования. Составление меню- раскладки. Участие в соревнованиях.

3. Топография и ориентирование.

Теория. Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Условные знаки. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Способы ориентирования. Стороны горизонта. Компас. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Ориентирование по местным предметам. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Работа с компасом. Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Проведение игр и соревнований по ориентированию.

4. Краеведение.

Теория. Ленинградская область и ее природные особенности. Памятники истории и культуры. Музееведение. Охрана природы и памятников культуры. Краеведческая деятельность. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Организация и проведение экскурсий по Ленинградской области. Изучение краеведческой литературы, составление рефератов.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное

условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Походная медицинская аптечка. Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Хранение и транспортировка аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений общей физической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Выполнение упражнений специальной физической подготовки. Развитие выносливости.

7. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов за год. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

УТВЕРЖДЕН

Директор
ГБОУ школы №98
Калининского района
Санкт-Петербурга
Фетисова И.В.

Приказ № _____
от «__» __ 202__ года

**Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Юный турист»
на 2024 - 2025 учебный год
для группы 1 года обучения
педагога Кизиляевой Екатерины Юрьевны**

№ п/п	Дата занятия		Тема /содержание занятия	Количество часов	Примечание
	План	Факт			
1	4.09		Вводное занятие	2	
2	6.09		Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на соревнованиях. Туристские путешествия, история развития туризма	2	
3	11.09		Понятие о спортивном туризме. Воспитательная роль туризма.	2	
4	13.09		Личное туристское снаряжение.	2	
5	18.09		Групповое туристское снаряжение.	2	
6	20.09		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	
7	25.09		Подготовка к походу.	2	
8	27.09		Туристские слеты и соревнования.	2	
9	02.10		Питание в походе.	2	
10	04.10		Личное и групповое туристское снаряжение: выбор снаряжения	2	
11	9.10		Укладка рюкзака, установка палатки.	2	
12	11.10		Подготовка к походу	2	
13	16.10		Туристские должности.	2	
14	18.10		Правила движения в походе, преодоление препятствий. Разработка маршрута следования.	2	
15	23.10		Составление меню-раскладки. Участие в соревнованиях.	2	

16	25.10		Инструктаж по технике безопасности. Понятие о топографической и спортивной карте.	2	
17	30.10		Масштаб. Условные знаки.	2	
18	1.11		Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.	2	
19	6.11		Способы ориентирования.	2	
20	8.11		Стороны горизонта. Компас.	2	
21	13.11		Способы измерения расстояний на местности и на карте. Ориентирование с помощью карты в походе.	2	
22	15.11		Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Ориентирование по местным предметам.	2	
23	20.11		Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте	2	
24	22.11		Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.	2	
25	27.11		Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Работа с компасом.	2	
26	29.11		Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний.	2	
27	29.11		Приблизжённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.	2	
28	4.12		Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.	2	
29	6.12		Проведение игр по ориентированию.	2	
30	11.12		Проведение соревнований по ориентированию.	2	
31	13.12		Инструктаж по технике безопасности. Ленинградская область и ее природные особенности	2	
32	18.12		Памятники истории и культуры.	2	
33	20.12		Музееведение. Охрана природы и памятников культуры	2	
34	25.12		Краеведческая деятельность.	2	
35	27.12		Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения.	2	

36	15.01		Изучение растительного и животного мира.	2	
37	17.01		Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.	2	
38	22.01		Организация и проведение экскурсий по Ленинградской области. Изучение краеведческой литературы, составление рефератов.	2	
39	24.01		Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	
40	29.01		Закаливание воздухом, солнцем, водой.	2	
41	30.01		Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	2	
42	5.02		Походная медицинская аптечка. Соблюдение гигиенических требований в походе.	2	
43	7.02		Профилактика заболеваний и травматизма. Оказание первой помощи при травмах.	2	
44	12.02		Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.	2	
45	14.02		Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.	2	
46	19.02		Хранение и транспортировка аптечки.	2	
47	21.02		Способы обеззараживания питьевой воды	2	
48	26.02		Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.	2	
49	28.02		Транспортировка пострадавшего	2	
50	04.03		Инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	2	
51	06.03		Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Общая физическая подготовка. Специальная физическая	2	

			подготовка.		
52	11.03		Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.	2	
53	13.03		Выполнение упражнений общей физической подготовки	2	
54	18.03		Упражнения для рук и плечевого пояса.	2	
55	20.03		Упражнения для мышц шеи	2	
56	25.03		Упражнения для туловища, для ног.	2	
57	27.03		Упражнения с сопротивлением.	2	
58	01.04		Упражнения со скакалкой	2	
59	03.04		Элементы акробатики.	2	
60	08.04		Подвижные игры и эстафеты	2	
61	10.04		Лёгкая атлетика	2	
62	15.04		Лыжный спорт	2	
63	17.04		Гимнастические упражнения.	2	
64	22.04		Спортивные игры: баскетбол	2	
65	24.04		Спортивные игры: волейбол.	2	
66	29.04		Специальная физическая подготовка.	2	
67	06.05		Упражнения на развитие выносливости	2	
68	08.05		Упражнения на развитие быстроты.	2	
69	13.05		Упражнения для развития силы	2	
70	15.05		Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	2	
71	20.05		Выполнение упражнений специальной физической подготовки. Развитие выносливости.	2	
72	22.05		Итоговое занятие	2	
			Всего часов	144	

Согласован:

Заведующий отделением _____ (_____)

(подпись)

(ФИО)

Дата согласования «__» _____ 202__ г

Оценочные и методические материалы

Физическая подготовленность учащихся оценивается согласно нормативам ВФСК ГТО <https://o-gto.ru/>

Уровень туристских знаний, умений и навыков оценивается по успешности прохождения опросов, участию в массовых туристских и краеведческих мероприятиях.

№ п/п	Тема занятий	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Используемые материалы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Методы: словесный, наглядный Приемы: объяснение	Мультимедиа-проектор; компьютер	Опрос
2	Основы туристской подготовки	Теория, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература. Мультимедиа-проектор, Туристский инвентарь, специальное снаряжение. Туристский инвентарь	Обобщение знаний и тестирование
3	Топография и ориентирование	Теория, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература Мультимедиа-проектор, компасы, карты. Туристский инвентарь	Обобщение знаний и тестирование
4	Краеведение	Теоретические,	Методы:	Методическая	Обобщение

		практические занятия	словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	литература: специальная литература Мультимедиа-проектор, карты.	знаний и тестирование
5	Основы гигиены и доврачебная помощь	Теоретические, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература. Средства для оказания первой помощи	Обобщение знаний и тестирование
6	ОФП и СФП	Теоретические, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Мультимедиа-проектор, спортивный инвентарь; Магнитофон, CD диски	Обобщение знаний и тестирование
7	Итоговое занятие	Беседа	Словесный	Мультимедиа-проектор, грамоты	опрос

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 98
с углубленным изучением английского языка
Калининского района Санкт-Петербурга**

Согласована
«___» _____ 20__ г.
Заведующая отделения:
_____ Тетенина А.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Юный турист»

2 год обучения

2023-2024 учебного года

Возраст учащихся: 7-15 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Кизиляева Екатерина Юрьевна

Особенности программы и организации образовательного процесса 2 года обучения. Формирование знаний, умений и навыков в области спортивного туризма на основе знаний, умений и навыков учащегося, приобретенных в 1 год обучения. Введена начальная инструкторская подготовка.

Цель: содействие всестороннему развитию личности учащегося средствами спортивного туризма, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Обучающие:

- познакомить с историей и особенностями спортивного туризма;
- обучить умениям и навыкам спортивного туризма;
- ознакомление с основными понятиями и терминологией

2. Развивающие:

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спортивным туризмом;
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей

3. Воспитательные

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;

Планируемые результаты

Личностные:

- сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности средствами спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений учащихся к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни;
- социальная активность, проявляющаяся в туристской группе и коллективе класса, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.).

Метапредметные:

- полученные учащимися знания, умения и навыки в области туризма имеют положительный перенос на различные сферы жизни и успешность освоения школьной программы.

Предметные:

- в процессе освоения программы учащиеся получают туристские знания, умения и навыки, практический опыт, предметные компетенции в области основы туристской подготовки, топографии и ориентирования, краеведения, основ гигиены ОФП и СФП.

Условия реализации программы - наличие необходимого инвентаря и оборудования

Определение результативности обучения по окончании обучения учащиеся будут:

знать:

- правила техники безопасности;
- комплекс общефизических и специальных физических упражнений;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основы личной гигиены;

- основы ориентирования на местности;
- теоретические сведения в области спортивно- оздоровительного туризма;
- туристскую терминологию

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять комплексы общефизических и специальных физических упражнений;
- самостоятельно проводить разминку, закаливание,
- работать с топографической и спортивной картой;

Формы аттестации/контроля

- тестирования по общей и специальной физической подготовке, уровню развития туристских знаний, умений и навыков;
- участие в выездных мероприятиях;
- участие в соревнованиях различного уровня

Итоговый контроль - на основе успешности выполнения текущего контроля.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

2. Основы туристской подготовки.

Теория. Туристские путешествия, история развития туризма. История развития туризма в России. Характеристика каждого вида туризма. Типы, формы туризма. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Личное и групповое снаряжение. Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Ремонтный набор. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение; безопасность; комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приёма пищи. Правила работы дежурных по кухне. Выбор места бивака. Развёртывание и свёртывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Подготовка к походу.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Понятие о тактике в туристском походе. Использование специального снаряжения. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Подведение итогов туристского путешествия. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Туристские слёты и соревнования. Классификация соревнований. Условия проведения соревнований. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Установка палатки. Самостоятельное разведение костров различных типов. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Составление меню и списка продуктов. Участие в выборе района соревнований, слёта. Участие в соревнованиях. Практика на базе социальных партнеров.

3. Топография и ориентирование.

Теория. Топографическая и спортивная карта. Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение,

отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Компас.

Ориентирование по карте и компасу. Азимут. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов. Порядок действий в случае потери ориентировки. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Упражнения на запоминание условных знаков. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Работа с компасом. Измерение длины шага. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника. Совместные мероприятия с социальными партнерами.

4. Краеведение.

Теория. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Растения и животные. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Изучение района путешествия. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев. Практика на базе социальных партнеров.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потёртости. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Практика. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Формирование походной аптечки.

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека. Совершенствование координации движений. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж. Упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и др. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений общей физической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.

Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты.

Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400 м. Бег по пересечённой местности. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты.

Лыжный спорт. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, брусья. Опорные и простые прыжки с мостика через козла, коня. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Выполнение упражнений специальной физической подготовки. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Марш-броски и однодневные туристские походы. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого

старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки через коня, козла. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъём по гимнастической лестнице, стенке. Подъём по крутым склонам оврагов. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Упражнения для развития гибкости. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами с расслаблением мышц при взмахе вперёд, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

7. Начальная инструкторская подготовка.

Теория. Обязанности членов туристской группы по должностям. Инструктаж по безопасности. Заместитель командира по питанию. Заместитель командира по снаряжению. Подготовка снаряжения. Проводник (штурман). Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Санитар. Контроль над соблюдением гигиенических требований в походе. Ремонтный мастер. Фотограф. Изучение маршрута. Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Выполнение обязанностей по должностям. Выполнение общественных поручений в коллективе. Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

8. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов за год. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

УТВЕРЖДЕН

Директор
ГБОУ школы №98
Калининского района
Санкт-Петербурга
Фетисова И.В.

Приказ № _____
от «__» __ 202__ года

**Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Юный турист»
на 2023 - 2024 учебный год
для группы 2 года обучения
педагога Кизиляевой Екатерины Юрежны**

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
	План	Факт			
1	4.09		Вводное занятие	2	
2	6.09		Инструктаж по технике безопасности. Туристские путешествия, история развития туризма. История развития туризма в России. Характеристика каждого вида туризма.	2	
3	11.09		Типы, формы туризма. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Личное и групповое снаряжение.	2	
4	13.09		Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Ремонтный набор.	2	
5	18.09		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение; безопасность; комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров	2	

			и предохранение их от намокания.		
6	20.09		Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приёма пищи. Правила работы дежурных по кухне. Выбор места бивака. Развёртывание и свёртывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Подготовка к походу.	2	
7	25.09		Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Подведение итогов туристского путешествия.	2	
8	27.09		Комплектование личного и общественного снаряжения.	2	
9	02.10		Подгонка личного снаряжения.	2	
10	04.10		Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Установка палатки.	2	
11	9.10		Самостоятельное разведение костров различных типов.	2	
12	11.10		Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания.	2	
13	16.10		Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря.	2	
14	18.10		Составление меню и списка продуктов. Участие в выборе района соревнований, слёта.	2	
15	23.10		Участие в соревнованиях.	2	
16	25.10		Инструктаж по технике безопасности. Топографическая и спортивная карта. Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.	2	
17	30.10		Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Компас.	2	
18	1.11		Ориентирование по карте и компасу. Азимут. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Способы измерения расстояний на карте и на местности.	2	
19	6.11		Ориентирование по местным предметам	2	
20	8.11		Виды и характер соревнований по	2	

			спортивному ориентированию.		
21	13.11		Упражнения на запоминание условных знаков	2	
22	15.11		Определение по горизонталям различных форм рельефа.	2	
23	20.11		Упражнения по определению азимута, снятие его с карты	2	
24	22.11		Работа с компасом	2	
25	27.11		Измерение длины шага. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности	2	
26	29.11		Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты	2	
27	29.11		Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам	2	
28	4.12		Определение сторон горизонта по небесным светилам	2	
29	6.12		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	2	
30	11.12		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	2	
31	13.12		Инструктаж по технике безопасности. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	2	
32	18.12		Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Край в период Великой Отечественной войны.	2	
33	20.12		Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.	2	
34	25.12		Изучение и охрана памятников истории и культуры.	2	
35	27.12		Изучение района путешествия	2	
36	15.01		Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия.	2	
37	17.01		Наличие экскурсионных объектов на маршруте.	2	
38	22.01		Проведение краеведческих наблюдений.	2	
39	24.01		Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Гигиена одежды и обуви	2	

40	29.01		Закаливание	2	
41	30.01		Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.	2	
42	5.02		Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.	2	
43	7.02		Формирование походной аптечки. Освоение способов бинтования ран,	2	
44	12.02		Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок.	2	
45	14.02		Инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	
46	19.02		Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека	2	
47	21.02		Упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта	2	
48	26.02		Выполнение упражнений общей физической подготовки	2	
49	28.02		Упражнения для рук и плечевого пояса	2	
50	04.03		Упражнения для мышц шеи	2	
51	06.03		Упражнения для туловища для формирования правильной осанки	2	
52	11.03		Упражнения для ног	2	
53	13.03		Упражнения с сопротивлением	2	
54	18.03		Подвижные игры и эстафеты.	2	
55	20.03		Упражнения с набивными мячами	2	
56	25.03		Лёгкая атлетика	2	
57	27.03		Лыжный спорт	2	
58	01.04		Выполнение упражнений специальной физической подготовки	2	
59	03.04		Упражнения на развитие выносливости.	2	
60	08.04		Упражнения со скакалкой	2	
61	10.04		Прыжки	2	
62	15.04		Упражнения для развития гибкости.	2	
63	17.04		Подвижные игры	2	
64	22.04		Подвижные игры	2	
65	24.04		Упражнения на развитие выносливости.	2	
66	29.04		Упражнения на развитие выносливости.	2	
67	06.05		Инструктаж по технике безопасности. Обязанности членов туристской группы по должностям	2	

68	08.05		Подготовка снаряжения к походу.	2	
69	13.05		Выполнение обязанностей по должностям.	2	
70	15.05		Выполнение общественных поручений в коллективе.	2	
71	20.05		Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.	2	
72	22.05		Итоговое занятие	2	
			Итого:	144	

Согласован:

Заведующий отделением _____ (_____)

(подпись)

(ФИО)

Дата согласования «__» _____ 202__ г

Оценочные и методические материалы

Физическая подготовленность учащихся оценивается согласно нормативам ВФСК ГТО <https://o-gto.ru/>

Уровень туристских знаний, умений и навыков оценивается по успешности прохождения опросов, участию в массовых туристских и краеведческих мероприятиях.

№ п/п	Тема занятий	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Используемые материалы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Методы: словесный, наглядный Приемы: объяснение	Мультимедиа-проектор; компьютер	Опрос
2	Основы туристской подготовки	Теория, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература. Мультимедиа-проектор, Туристский инвентарь, специальное снаряжение. Туристский инвентарь	Обобщение знаний и тестирование
3	Топография и ориентирование	Теория, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература Мультимедиа-проектор, компасы, карты. Туристский инвентарь	Обобщение знаний и тестирование
4	Краеведение	Теоретические, практические занятия	Методы: словесный, наглядный	Методическая литература: специальная	Обобщение знаний и тестирование

			<p>практический</p> <p>Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.</p>	<p>литература</p> <p>Мультимедиа- проектор, карты.</p>	
5	Основы гигиены и доврачебная помощь	Теоретические, практические занятия	<p>Методы: словесный, наглядный практический</p> <p>Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.</p>	<p>Методическая литература: специальная литература.</p> <p>Средства для оказания первой помощи</p>	Обобщение знаний и тестирование
6	ОФП и СФП	Теоретические, практические занятия	<p>Методы: словесный, наглядный практический</p> <p>Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.</p>	<p>Мультимедиа-проектор, спортивный инвентарь; Магнитофон, CD диски</p>	Обобщение знаний и тестирование
7	Начальная инструкторская подготовка	Теоретические,, практические занятия	<p>Методы: словесный, наглядный практический</p> <p>Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.</p>	<p>Мультимедиа-проектор,</p>	Обобщение знаний и тестирование
8	Итоговое занятие	Беседа	Словесный	<p>Мультимедиа-проектор, граммоты</p>	опрос

Список литературы для педагога

1. Абаев А.В. Фарбей В.В., Филиппов В.В., Скорохватова Г.Г., Кизиляева Е.Ю., Борисевич А.В. Организация и проведение туристских походов в образовательных учреждениях / Учебно-методическое пособие. Под ред. В.В.Фарбея – СПб, изд-во «Печатный элемент», 2018. – 143 с.
2. Кизиляева Е.Ю. Влияние испытания (Теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» ВФСК ГТО на развитие физических способностей и здоровье школьников. /Е.Ю. Кизиляева, В.И. Голиков// Международная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы обеспечения безопасности в детско-юношеском и спортивно-оздоровительном туризме», посвященная 100-летию государственной системы детско-юношеского туризма.: сборник научных статей/ сост. Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов, Д.В. Смирнов / под общ. Ред. д.п.н. Ю.С. Константинова. – М.: МОО МАДЮТК., 2018 – С. 141 – 144.3.С.Леженко, Т. В.Манченко БЕЗОПАСНОСТЬ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ТУРИЗМЕ/
3. Колпинские чтения по краеведению и туризму. Материалы межрегиональной с международным участием научно-практической конференции 26 марта 2020 года / Отв. ред. Н. Е. Самсонова. С. И. Махов, Д. А. Субетто, В. Д. Сухоруков. Научный редактор: А. А. Соколова. в 2 частях. Часть I – СПб.: ЛОИРО, 2020. С. 265 – 268.
4. Федотов Ю.Н., Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для студентов вузов / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков; [под ред. Ю. Н. Федотова]. - [2-е изд., стер.]. - М. : Советский спорт, 2004. - 328 с.

Список литературы для учащихся

Усков А.С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. - СПб.: Творческий учебный центр «ГЕОС», 1999. - 246с.

Перечень интернет-источников

1. Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга
<https://www.balticbereg.ru/>
2. Первые Всероссийские игры по ориентированию «ТОЧНЫЙ АЗИМУТ»
<http://fsr.balticbereg.ru/novosti/214-pervye-vserossijskie-igry-zavershilis>
3. Спортивное ориентирование СПб
http://o-site.spb.ru/race.php?id=230521_RA&src=news