

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 14.05.2026 № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
 А. В. Шербак
Приказ от 14.05.2026 № 233 у



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 2 года
Количество учебных часов: 288 часов

Автор-составитель:
Белов Яков Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Тосно
2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности

«Спортивный туризм» разработана на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федерального закона от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областного закона Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы - туристско-краеведческая

Уровень освоения- стартовый.

Туризм - это активный отдых, влияющий на укрепление здоровья, физическое развитие человека, связанный с передвижением за пределы постоянного места жительства.

В материалах Всемирной конференции по туризму, проведенной ВТО в 1981 году в Мадриде, дано следующее определение: туризм - один из видов активного отдыха, представляющий собой путешествия, совершаемые с целью познания тех или иных районов, новых стран и сочетаемые в ряде стран с элементами спорта. В 1993 году Статистическая комиссия ООН приняла более широкое определение: туризм - это деятельность лиц, которые путешествуют и осуществляют пребывание в местах, находящихся за пределами их обычной среды, в течение периода, не превышающего одного года подряд, с целью отдыха, деловыми и прочими целями.

В детстве у многих возникает мечта совершать путешествия по разным странам и городам, увидеть настоящие моря-океаны, безбрежные степи и пустыни с караванами верблюдов на горизонте, взобраться с рюкзаком на высокие, занесённые снегом вершины гор. Но как часто мы не замечаем красоты родной природы, не знаем знаменательных событий, вписанных в историю нашей малой родины. Тосненский район находится на территории Ленинградской области, которая представляет собой совокупность

великолепных памятников природы и исторических событий. Программа даёт возможность открывать в окружающем мире, а также и в себе новые достоинства и возможности. Доступность этих мест позволяет организовывать многообразные маршруты и привлекать к занятиям детей любого возраста.

Подростков тянет к романтике приключений, они стремятся испытать себя в трудных ситуациях, ребята мечтают провести время в походе, в палатках, у костра. Программа «Спортивный туризм» позволяет ребятам проверить свои силы в походе, в путешествиях и на соревнованиях по туризму.

Туристско-краеведческая деятельность способствует воспитанию таких нравственных качеств, как чувство долга, ответственность за порученное дело, исполнительность, обязательность, инициативность, самостоятельность. При современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и поселков, высоком уровне загазованности городов, шума и других вредных факторов, туристский поход является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, соревнования, проводимые на природе, снимают нервное напряжение, объединяют детей в дружный коллектив, где от знаний и умений каждого зависит успех общего дела. создают благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности ребенка. Выполнение краеведческих заданий на маршруте, постоянное нахождение в природной среде, общение с местным населением, знакомство с памятниками природы, истории и культуры способствуют воспитанию духовно-нравственных качеств, патриотизма. Овладение различными навыками формирует сознательное отношение к труду.

Туризм очень интересен для подростков в силу того, что походы и соревнования на дистанциях проходят в условиях максимально приближенных к экстремальным видам, в нем есть возможность постоянного совершенствования мастерства.

Ребят привлекают различные соревнования внутри объединения, поисково-спасательные работы, ролевые игры «Инстинкт самосохранения», категорийные походы.

Программа является модифицированной. Разработана на основе программ, изданных ЦДЮТур Минобразования России. Содержание программы опирается на концепцию детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А.А. Остапец- Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков) и предполагает всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность программы определяется необходимостью формирования у детей потребности к активным видам досуговой деятельности, формирования и поддержания культуры здорового образа жизни, развития у подростков познавательного интереса к изучению родной истории, культуры, природы.

С помощью туристско-краеведческой деятельности решается целый ряд важнейших вопросов, связанных с формированием социально-активной жизненной позиции будущего гражданина и развитием личности подростка в целом. К ним относятся: закрепление у детей уже имеющихся и формирование новых навыков самообслуживания; овладение способами укрепления и сохранения своего здоровья; усвоение подростками знаний и развитие умений в сфере трудовой деятельности и организации туристского быта; профилактика асоциального поведения подростков; овладение опытом межличностного общения и организации досуга; развитие важнейших личностных качеств, таких как воля, выносливость, самоконтроль.

Педагогическая целесообразность.

Программа «Спортивный туризм» предусматривает дифференцированный подход к обучению школьников. Выполнение программы зависит от способностей учащихся, дает им возможность достичь высоких спортивных результатов, стать профессиональным спортсменом, вести здоровый образ жизни, уметь выживать в различных жизненных ситуациях, осуществлять принцип преемственности и передачи умений и навыков, приобретенных на занятиях. Содержание программы

«Спортивный туризм» позволяет детям не только углублять знания, полученные во время занятий туризмом, но и применять их на практике по Правилам, установленным в

масштабах страны, ощущать свою принадлежность к сообществу спортсменов туристов, быть постоянно в ситуации успеха путем спортивного роста.

Используемые педагогические технологии:

- технологии группового обучения;
- технологии дифференцированного обучения;
- технологии развивающего обучения;
- технологии проблемного обучения;
- технологии исследовательской деятельности.

Отличительные особенности

Предлагаемая программа собирает воедино несколько видов туризма (пеший, лыжный, водный). Первый год обучения – ознакомительный и направлен на развитие интереса к занятиям по программе, ребята знакомятся с азами туризма. Второй год обучения позволяет ребятам наращивать мастерство, осознанно подходить к учебному процессу, необходим для отработки знаний и умений, в соревнованиях принимают участие во 2 классе сложности.

Содержание учебного материала дополняет школьные курсы географии, краеведение, ОБЖ, помогает систематизировать знания, обогащает использованием регионального компонента.

Если говорить об основной идее, концепции программы, то она достаточно проста и строится на идеи гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова, т. е. развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения — летний зачетный поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. Все планирование в течение года привязано к конечной цели — дать то, что понадобится в походе, а дальше и в жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 10-15 лет. Набор проводится для всех желающих.

Объем и срок реализации программы

Условия набора детей: принимаются все желающие. Наполняемость учебной группы: 15 человек.

Форма обучения: очная.

Срок реализации программы: 2 года

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут, между занятиями проводятся динамические паузы – 10 минут.

Общее количество часов по программе: первый год обучения -144 часа в год, второй год обучения -144 часа. Общее количество -288 часов.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. В каникулярное время допускается изменение форм и места проведения занятий с разрешения администрации Учреждения.

Цель и задачи программы

Целью программы является создание необходимых условий для личностного развития, оздоровления, адаптации к жизни в обществе, организации содержательного досуга воспитанников посредством занятий туризмом.

Задачи

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые и нравственные качества;
- формировать установки на безопасный, активный, здоровый образ жизни;

- повышать мотивацию осознанного выбора профессии;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям в объединении;
- формировать из числа старших и наиболее опытных воспитанников инструкторский актив, помогающий в реализации данной программы.

Обучающие:

- формировать систему знаний о спортивном туризме (маршруты, дистанции), инструкторской
- подготовке, оказании первой доврачебной помощи и спасательных работах;
- ознакомить с правилами соревнований по туризму;
- обучать технике и тактике спортивного туризма;
- расширять знания о родном крае;
- применять полученные навыки для решения практических задач.

Развивающие:

- развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационные и ориентационно-пространственные качества;
- развивать туристские умения и навыки;
- развивать организаторские способности, навыки судейства соревнований;
- развивать навыки адаптации в изменяющихся условиях;
- повышать уровень физического развития учащихся, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию;
- совершенствовать интеллектуальные, нравственные, волевые качества и личностные характеристики, таких как выносливость, сила воли, решительность, самостоятельность;
- формировать здоровый образ жизни через занятие спортом.

Планируемые результаты и способы их определения

Предметные результаты

К концу первого года обучающийся знает:

- Основные термины и понятия.
- Виды снаряжения, страховки, способы вязания узлов.
- Основы топографии и ориентирования.
- Технику безопасности при проведении туристских соревнований.
- Основные географические и исторические объекты Тосненского района.
- Понятия: сущность, предмет, объект культурологии.
- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

К концу первого года обучающийся умеет:

- Использовать знания передвижения по дорогам и тропам в составе группы.
- Ориентироваться по карте и компасу.
- Оказывать первую медицинскую помощь.
- Организовывать походный быт.
- Использовать технические и тактические навыки.

К концу второго года обучающийся знает:

- Происхождение названий населенных пунктов.
- Требования к комплектованию аптечки.
- Приемы иммобилизации и транспортировки пострадавшего.
- Алгоритм подбора участников и разработки маршрута, материальное обеспечение похода, экипировку участников и группы в целом.
- Культуру оформления исследовательского материала.

К концу второго года обучающийся умеет:

- Составлять список медикаментов для ПВД.

- Оказывать первую медицинскую помощь.
- Применять приемы иммобилизации и транспортировки пострадавшего.
- Применять знания при подборе участников похода, разработке маршрута, по материальному обеспечению похода.
- Представить результаты исследований.

Метапредметные результаты

К концу первого года обучающийся способен:

- Оценивать свою работу и деятельность товарищей.
- Предлагать свои варианты решения проблемы.
- Проявлять творческую и деловую инициативу.

К концу второго года обучающийся способен:

- Действовать в предлагаемых обстоятельствах.
- Планировать собственную деятельность.
- Осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников.

Личностные результаты

К концу первого года обучающийся способен:

- Помогать товарищам в разных жизненных ситуациях.
- Выполнять общепринятые правила поведения и общения.
- Уважительно относиться к природе, культурным традициям многонационального народа.
- Соблюдать правила безопасного образа жизни.

К концу второго года обучающийся способен:

- Уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения, решать конфликтные ситуации.
- Уметь высказывать своё мнение и считаться с мнением других.
- Участвовать в коллективной деятельности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Набор осуществляется для всех желающих. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения 15 человек, на втором году обучения не менее 12 человек.

Материально-техническое оснащение программы:

Занятия должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий.

Применяемые средства обучения:

- печатные (учебники, специальная литература);
- электронные ресурсы;
- аудиовизуальные;
- наглядные плоскостные (плакаты, иллюстрации, альбомы).

Дидактический и раздаточный материал:

- учебно-топографические карты;
- специальная литература по предмету;
- плакаты, схемы по технике туризма и инструкции по технике безопасности;
- фото, аудио и видеоматериалы, интернет-ресурсы;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;

- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Материально-техническое обеспечение:

- веревки альпинистские;
- зал спортивный;
- системы страховочные;
- палатки;
- спальники;
- компасы;
- навигатор;
- мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный);
- маты гимнастические.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- групповые;
- индивидуально-групповые;
- индивидуальные.

Форма проведения занятий:

- аудиторная.

Формы аудиторных занятий:

- беседа;
- учебное занятие;
- дидактическая игра;
- практическое занятие;
- соревнование.

Формы и методы работы с воспитанниками по каждому разделу программы.

Используемые педагогические технологии:

- технология личностно-ориентированного подхода;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- здоровьесберегающая технология.

Учебный план 1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в содержание общеразвивающей программы	2	2	-	Беседа
2.	Раздел 1. Спортивный туризм	34	6	28	Тесты, сдача нормативов, соревнования, походы
3	Раздел 2. Организация привалов в туристском путешествии.	14	4	10	Тесты, соревнования, походы
4	Раздел 3. Краеведение.	18	4	14	Тест
5	Раздел 4. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	12	2	10	Тест
6	Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.	36	4	32	Сдача нормативов.
7	Раздел 6. Культурология	16	2	14	Опрос

8	Раздел 7. Коллективные и творческие дела	12	-	12	Общественная работа
	Итого	144	24	120	

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в содержание общеразвивающей программы на учебный год	2	2	-	Беседа
2.	Раздел 1. Спортивный туризм.	36	6	30	Тесты, сдача нормативов, соревнования, походы.
3.	Раздел 2. Краеведение.	18	4	14	Тест
4.	Раздел 3. Организация привалов в туристском путешествии.	12	2	10	Тесты, соревнования, походы
5.	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.	44	6	38	Сдача нормативов.
6.	Раздел 5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	20	2	18	Нормативно правовая база, практика оказания ПП.
7.	Раздел 6. Культурология	12	2	10	Опрос
8.	Раздел 7. Коллективные и творческие дела	12	-	12	Общественная работа
	Итого	144			

Утвержден
приказом от «__» _____ 20__ г. № _____

Календарный учебный график на 2026/2027 учебный год

Педагог дополнительного образования: Белов Яков Анатольевич

Наименование дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель в год	Количество во учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1		01.09. 2026	30.05.2027	36	144	36	2 раза в неделю по 2 академических часа.
2		01.09.2028	30.05.2029	36	144	36	2 раза в неделю по 2 академических часа.

Раздел 1. Введение (2 часа)

Тема 1. Введение в общеобразовательную программу “Спортивный туризм”. Развитие туризма в России. (2 ч).

Теория: Развитие туризма в России.

Раздел 2. Спортивный туризм (34 часа)

Тема 1. Основные правила спорта спортивный туризм, дистанция «Пешеходная». (2 ч).

Теория: Знакомство с регламентирующими документами.

Тема 2. Изучение теоретических основ. Тактики туристического похода. Дистанция пешеходная и лыжная. (2 ч).

Теория: Теория и практика туристического похода.

Тема 3. Условные знаки и обозначения спортивных и туристических карт. (2 ч).

Теория: Ознакомление с условными знаками спортивных карт.

Тема 4. Виды снаряжения, страховки. (2 ч).

Практика: Ознакомление с туристическим снаряжением

Тема 5. Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками. (2 ч).

Практика: Изучение узлов, их назначение и применение в спорте

Тема 6. Правила прохождения этапа подъём по склону с самостраховкой. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа подъём работа с Жумаром.

Тема 7. Правила прохождения этапа спуск по склону с самостраховкой. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа спуск работа с ФСУ типа «восьмерка».

Тема 8. Правила прохождения этапа переправа по параллельным перилам, с самостраховкой и сопровождением. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа параллельные перила, работа с сопровождением.

Тема 9. Правила прохождения этапа навесная переправа, самостоятельно и с сопровождением. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа навесная переправа работа с сопровождением.

Тема 10. Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками. Повторение. (2 ч).

Практика: Вязка основных узлов.

Тема 11. Правила прохождения этапа подъём по вертикальной веревке. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа способы подъёма.

Тема 12. Правила прохождения этапа спуск по вертикальной веревке. (2 ч).

Практика: Спуск по вертикальной веревке с самостраховкой.

Тема 13. Правила прохождения наклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа.

Тема 14. Правила прохождения крутонаклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном (2 ч).

Практика: Прохождение этапа организация страховки и самовыпуска.

Тема 15. Правила прохождения этапа траверс склона. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа без потери самостраховки.

Тема 16. Правила прохождения подъема по стенду с зацепами. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа.

Тема 17. Дистанция пешеходная в закрытых помещениях первого и второго класса (2 ч).

Практика: Прохождение классовых дистанций.

Раздел 3. Организация привалов в туристском путешествии. (14 часов)

Тема 1. Организация привалов в туристическом путешествии. (2 ч).

Теория: Определение местоположения для организации привалов

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 ч).

Теория: Постановка лагеря питания в походных условиях.

Тема 3. Работа на местности по спортивным картам и компасу. (2 ч).

Практика: Работы с картой и компасом.

Тема 4. Основы работы с компасом (повт.). Определение основных и промежуточных направлений. (2 ч)

Практика: Работы с картой и компасом.

Тема 5. Основы работы с компасом (закрепление). Определение основных и промежуточных направлений. (2 ч)

Практика: Работы с компасом понятие Азимут и его определение.

Тема 6. Установка лагеря в полевых условиях, и организация быта. (2 ч).

Практика: Установка палаток, тентов, заготовка дров.

Тема 7. Питание в походе. (2 ч).

Практика: Составление суточного рациона питания на группу 10 человек.

Раздел 4. Краеведение. (18 часов)

Тема 1. Краевед. География. Положение региона. Особенности рельефа и климата. (2 ч).

Теория: Основные географические объекты Ленинградской области.

Тема 2. Основные исторические объекты Ленинградской области. (2 ч).

Теория: Основные исторические объекты Ленинградской области.

Тема 3. Животный мир родного края. (2 ч).

Теория: Ознакомление с животным миром родного края.

Тема 4. Краевед. География. Положение региона. Особенности рельефа и климата. (2 ч).

Практика: Проверка удвоения пройденного материала устный опрос.

Тема 5. Основные исторические объекты Ленинградской области. (2 ч).

Практика: Проверка удвоения пройденного материала устный опрос.

Тема 6. Животный мир родного края. (2 ч).

Практика: Проверка удвоения пройденного материала устный опрос

Тема 7. Пеший выход по Памятникам природы. (4 ч).

Практика: Выезд п. Ульяновка, каньон реки Тосно, водопады.

Тема 8. Выезд в Тосненский краеведческий музей. (2 ч).

Практика: Посещение музея.

Раздел 5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (12 часов)

Тема 1. Основные приёмы оказания первой помощи (доврачебной). (2 ч).

Теория: Основы оказания Первой помощи.

Тема 2. Наложение повязок. (2 ч).

Практика: Отработка навыков наложения повязок.

Тема 3. Изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. (2 ч).

Практика: Отработка навыков изготовления носилок с помощью штормовок, рюкзаков.

Тема 4. Транспортировка пострадавшего. (2 ч).

Практика: Отработка навыков транспортировки пострадавшего.

Тема 5. Оказание первой помощи при травме головы. (2 ч).

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при травме головы.

Тема 6. Оказание первой помощи при потере сознания. (2 ч).

Практика: Алгоритм оказания ПП при потере сознания.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка. (36 часов)

Тема 1. ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. (4 ч)

Теория: Ознакомление с ОФП и СФП.

Тема 2. ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Тренировка. (4 ч).

Практика: ОФП и СФП. Тренировка.

Тема 3. ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на работоспособность. Тренировка. (2ч).

Практика: ОФП и СФП. Тренировка.

Тема 4. Прыжковые упражнения: прыжки в длину, с места, с разбега, через препятствия. (2 ч).

Практика: Выполнение прыжковых упражнений: прыжки в длину, с места, с разбега, через препятствия.

Тема 5. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног. (2 ч).

Практика: Тренировка. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног.

Тема 6. СФП. Упражнения для развития ловкости и выносливости. (2 ч).

Практика: СФП. Выполнение упражнений для развития ловкости и выносливости.

Тема 7. Упражнения для формирования правильных движений. (2 ч).

Практика: Тренировка. Упражнения для формирования правильных движений.

Тема 8. Упражнения для развития прыжковой ловкости.(2 ч)

Практика: Тренировка. Упражнения для развития прыжковой ловкости.

Тема 9. Техника выполнения упражнений. (2 ч).

Практика: Тренировка.

Тема 10. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища. (2 ч).

Практика: Тренировка. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища.

Тема 11. Упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады. (2 ч).

Практика: Тренировка. Упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады.

Тема 12. Упражнения с сопротивлением: в парах-повороты и наклоны, сгибание и разгибание рук. (2 ч).

Практика: Тренировка. Упражнения с сопротивлением: в парах-повороты и наклоны, сгибание и разгибание рук.

Тема 13. Упражнения с отягощением: с гирями, штангой, сгибание и разгибание рук, наклоны. (2 ч).

Практика: Тренировка. Упражнения с отягощением: с гирями, штангой, сгибание и разгибание рук, наклоны.

Тема 14. Техника выполнения упражнений с предметами. (2 ч).

Практика: Тренировка. Техника выполнения упражнений с предметами.

Тема 15. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки. (2 ч).

Практика: Тренировка. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки.

Тема 16. Техника выполнения упражнений. (2 ч).

Практика: Тренировка. Техника выполнения упражнений.

Раздел 7. Культурология. (16 часов)

Тема 1. Культурология. Сущность, предмет. (2 ч).

Практика: Ознакомление с культурологией. Сущность, предмет.

Тема 2. Замена традиционных форм культуры техническими, электронными средствами. (2 ч).

Практика: Ознакомление с техническими, электронными средствами.

Тема 3. Животный мир родного края. (2ч).

Практика: Ознакомление с животным миром родного края.

Тема 4. Растительный мир родного края. (2 ч).

Практика: Ознакомление с растительным миром родного края.

Тема 5. Экскурсия. (2 ч).

Практика: Экскурсия по окрестностям Тосненского района.

Тема 6. Субкультура детей и молодежи. (2 ч).

Практика: Понятие- субкультура детей и молодежи.

Тема 7. Конфессиональные общества. (2 ч).

Практика: Понятие- конфессиональные общества.

Тема 8. Экологические проблемы. (2 ч).

Практика: Виды экологических проблем.

Раздел 7. Коллективные и творческие дела. (12 часов)

Тема 1. Коллективное творческое дело. Соревнования по пройденному материалу 1-го года обучения. (2 ч).

Практика: Соревнования.

Тема 2. Коллективное творческое дело. Однодневный поход по Тосненскому району. (4 ч).

Практика: Поход.

Тема 3. Коллективное творческое дело. Подготовка Выступления “Географические и исторические объекты Ленинградской области”. (2 ч).

Тема 4. Коллективное творческое дело. Выступления “Географические и исторические объекты Ленинградской области”. (2 ч).

Практика

Тема 5. Итоговое занятие. (2 ч). *Практика:* Подведение итогов за год, обсуждение соревнований и выездов.

Содержание программы 2 год

Раздел 1. Введение (2 часа)

Тема 1. Введение в содержание общеразвивающей программы на учебный год. (2 ч).

Теория: Обсуждения календарного плана соревнований и мероприятий на текущий год.

Раздел 2. Спортивный туризм (36 часов)

Тема 1. Техника пешеходного туризма, технические приёмы, схема обвязки самостраховки. (2 ч).

Теория: Изучение регламентирующих документов.

Тема 2. Требования безопасности, санитарных норм, охраны окружающей среды при проведении соревнований и туристических походах. (2 ч).

Теория: Теория изучение нормативных документов.

Тема 3. Условные знаки и обозначения спортивных и туристических карт, тактика выхода на КП. (2 ч).

Теория: Ознакомление с условными знаками спортивных карт.

Тема 4. Ориентирование на местности по спортивной карте и компасу, тактика выхода на КП. (2 ч).

Практика: Работа с картой и компасом.

Тема 5. Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками. (2 ч).

Практика: Изучение узлов, их назначение и применение в спорте.

Тема 6. Правила прохождения этапа подъём по склону с самостраховкой, с ВСВ, ВКС, работа в связке. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа подъём работа с Жумаром.

Тема 7. Правила прохождения этапа спуск по склону с самостраховкой, организация этапа. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа спуск работа с ФСУ типа «восьмерка».

Тема 8. Правила прохождения этапа переправа по параллельным перилам, с самостраховкой и сопровождением, организация перил. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа параллельные перила, работа с сопровождением.

Тема 9. Правила прохождения этапа навесная переправа, самостоятельно и с сопровождением, организация и восстановление перил. этапа навесная переправа работа

с сопровождением. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа навесная переправа работа с сопровождением.

Тема 10. Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками.

Повторение. (2 ч).

Практика: Вязка основных узлов.

Тема 11. Правила прохождения этапа подъём по вертикальной веревке. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа способы подъёма.

Тема 12. Правила прохождения этапа спуск по вертикальной веревке, организация этапа. (2 ч).

Практика: Спуск по вертикальной веревке с самостраховкой, с ВСС, ВКС.

Тема 13. Правила прохождения наклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном, организация этапа. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа.

Тема 14. Правила прохождения крутонаклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном, организация этапа. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа организация страховки и самовыпуска, работа с ВСС и ВКС.

Тема 15. Правила прохождения этапа траверс склона, организация этапа, работа в связке и группе. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа без потери самостраховки.

Тема 16. Правила прохождения подъема по стенду с зацепами. (2 ч).

Практика: Прохождение этапа.

Тема 17. Ориентирование на местности в заданном направлении, выход на КП по азимуту. (2 ч).

Практика: Работа с картой и компасом.

Тема 18. Дистанция пешеходная в закрытых помещениях третьего и четвертого класса. (2 ч).

Практика: Прохождение классовых дистанций.

Раздел 3. Краеведение. (18 часов)

Тема 1. Краевед. География. Положение региона. Особенности рельефа и климата. (2 ч).

Теория: Основные географические объекты Ленинградской области.

Тема 2. Основные исторические объекты Ленинградской области. (2 ч).

Теория: Основные исторические объекты Ленинградской области.

Тема 3. Животный мир родного края. (2 ч).

Теория: Ознакомление с животным миром родного края.

Тема 4. Краевед. География. Положение региона. Особенности рельефа и климата. (2 ч).

Практика: Проверка удвоения пройденного материала устный опрос.

Тема 5. Основные исторические объекты Ленинградской области. (2 ч).

Практика: Проверка удвоения пройденного материала устный опрос.

Тема 6. Животный мир родного края. (2 ч).

Практика: Проверка удвоения пройденного материала устный опрос

Тема 7. Пеший выход по Памятникам природы. (4 ч).

Практика: Выезд п. Ульяновка, каньон реки Тосно, водопады.

Тема 8. Выезд в Тосненский краеведческий музей. (2 ч).

Практика: Посещение музея.

Раздел 4. Организация привалов в туристском путешествии. (12 часов)

Тема 1. Организация привалов в туристическом путешествии. (2 ч).

Теория: Определение местоположения для организации привалов

Тема 2. Организация туристического быта. (2 ч).

Теория: Теория постановка лагеря питание в походных условиях.

Тема 3. Установка лагеря в полевых условиях, и организация быта. (2 ч).

Практика: Практика установка палаток, тентов, заготовка дров.

Тема 4. Питание в походе. (2 ч).

Практика: Составление суточного рациона питания на группу 10 человек

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка. (36 часов)

Тема 1. ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. (4 ч)

Теория: Ознакомление с ОФП и СФП.

Тема 2. Влияние физических упражнений на прохождения дистанций пешеходная, «короткая», «длинная», в «закрытых помещениях». (2 ч).

Практика: Ознакомление с упражнениями

Тема 3. ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

Тренировка. (4 ч).

Практика: ОФП и СФП. Тренировка.

Тема 4. ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на работоспособность.

Тренировка. (2ч).

Практика: ОФП и СФП. Тренировка.

Тема 5. Прыжковые упражнения: прыжки в длину, с места, с разбега, через препятствия. (2 ч).

Практика: Выполнение прыжковых упражнений: прыжки в длину, с места, с разбега, через препятствия.

Тема 6. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног. (2 ч).

Практика: Тренировка. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног.

Тема 7. СФП. Упражнения для развития ловкости и выносливости. (2 ч).

Практика: СФП. Выполнение упражнений для развития ловкости и выносливости.

Тема 8. Упражнения для формирования правильных движений. (2 ч).

Практика: Тренировка. Упражнения для формирования правильных движений.

Тема 9. Упражнения для развития прыжковой ловкости.

Практика: Тренировка. Упражнения для развития прыжковой ловкости.

Тема 10. Техника выполнения упражнений. (2 ч).

Практика: Тренировка.

Тема 11. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища. (2 ч).

Практика: Тренировка. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища.

Тема 12. Упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады. (2 ч).

Практика: Тренировка. Упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады.

Тема 13. Упражнения с сопротивлением: в парах-повороты и наклоны, сгибание и разгибание рук. (2 ч).

Практика: Тренировка. Упражнения с сопротивлением: в парах-повороты и наклоны, сгибание и разгибание рук.

Тема 14. Упражнения с отягощением: с гирями, штангой, сгибание и разгибание рук, наклоны. (2 ч).

Практика: Тренировка. Упражнения с отягощением: с гирями, штангой, сгибание и разгибание рук, наклоны.

Тема 15. Техника выполнения упражнений с предметами. (2 ч).

Практика: Тренировка. Техника выполнения упражнений с предметами.

Тема 16. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки. (2 ч).

Практика: Тренировка. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки.

Тема 17. Техника выполнения упражнений. (2 ч).

Практика: Тренировка. Техника выполнения упражнений.

Тема 18. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров). (2ч)

Практика: Тренировка. Техника выполнения упражнений.

Тема 19. Бег на 1000 и 2000 метров. (2 ч).

Практика: Тренировка. Техника выполнения упражнений.

Тема 20. Бег на длинную дистанцию 3 км. с веревками. (2 ч).

Практика: Тренировка. Техника выполнения упражнений с веревками.

Тема 21. Бег на длинную дистанцию 3 км. с веревками, на пересечённой местности. (2 ч).

Практика: Тренировка. Техника выполнения упражнений с веревками.

Раздел 5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (20 часов)

Тема 1. Основные приёмы оказания первой помощи (доврачебной). (2 ч).

Теория: Основы оказания Первой помощи.

Тема 2: Состав аптечки для соревнований и туристических походах, с учетом количества дней и состава группы. (2 ч).

Практика: Изучения состава, назначения и применения походной аптечки.

Тема 3. Наложение повязок, на верхние конечности, плечевой пояс и грудную клетку. (2 ч).

Практика: Отработка навыков наложения повязок.

Тема 4. Наложение повязок, на нижние конечности, тазобедренный сустав. (2 ч).

Практика: Отработка навыков наложения повязок.

Тема 5. Виды кровотечений и способы остановки кровотечения. (2 ч).

Практика: Отработка навыков наложения тугих повязок, наложения жгута, турникета, подручные средства.

Тема 5. Первая помощь при термических ожогах. (2 ч).

Практика: Отработка навыков оказания ПП.

Тема 6. Оказание первой помощи при травме головы. (2 ч).

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при травме головы.

Тема 7. Оказание первой помощи при потере сознания. (2 ч).

Практика: Алгоритм оказания ПП при потере сознания.

Тема 8. Изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. (2 ч).

Практика: Отработка навыков изготовления носилок с помощью штормовок, рюкзаков.

Тема 9. Транспортировка пострадавшего. (2 ч).

Практика: Отработка навыков транспортировки пострадавшего

Раздел 6. Культурология. (12 часов)

Тема 1. Культурология. Сущность, предмет. (2 ч).

Практика: Ознакомление с культурологией. Сущность, предмет.

Тема 2. Замена традиционных форм культуры техническими, электронными средствам. (2 ч).

Практика: Ознакомление с техническими, электронными средствами.

Тема 5. Экскурсия. (2 ч).

Практика: Экскурсия по окрестностям Тосненского района.

Тема 6. Субкультура детей и молодежи. (2 ч).

Практика: Понятие- субкультура детей и молодежи.

Тема 7. Конфессиональные общества. (2 ч).

Практика: Понятие- конфессиональные общества.

Тема 8. Экологические проблемы. (2 ч).

Практика: Виды экологических проблем

Раздел 7. Коллективные и творческие дела. (12 часов)

Тема 1. Коллективное творческое дело. Соревнования по пройденному материалу 2-го года обучения. (2 ч).

Практика: Соревнования.

Тема 2. Коллективное творческое дело. Однодневный поход по Тосненскому району. (4 ч).

Практика: Поход.

Тема 3. Коллективное творческое дело. Подготовка Выступления “Географические и исторические объекты Ленинградской области”. (2 ч).

Практика

Тема 4. Коллективное творческое дело. Выступления “Географические и исторические объекты Ленинградской области”. (2 ч).

Практика

Тема 5. Итоговое занятие. (2 ч).

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

Календарно-тематический план

На 2026_/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм»

Группа № ____ _1_ год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Белов Яков Анатольевич

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Введение в общеобразовательную программу “Спортивный туризм”. Развитие туризма в России.	2	Подача нового материала	Беседа		
2	Основные правила спорта спортивный туризм, дистанция «Пешеходная»	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
3	Изучение теоретических основ. Тактики туристического похода. Дистанция пешеходная и лыжная.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
4	Условные знаки и обозначения спортивных и туристических карт	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
5	Виды снаряжения, страховки.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
6	Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
7	Правила прохождения этапа подъём по склону с самостраховкой.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
8	Правила прохождения этапа спуск по склону с самостраховкой.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
9	Правила прохождения этапа переправа по параллельным перилам, с самостраховкой и сопровождением.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
10	Правила прохождения этапа навесная переправа, самостоятельно и с сопровождением.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		

11	Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками. Повторение	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
12	Правила прохождения этапа подъём по вертикальной веревке.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
13	Правила прохождения этапа спуск по вертикальной веревке.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
14	Правила прохождения наклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
15	Правила прохождения крутонаклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
16	Правила прохождения этапа траверс склона.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
17	Правила прохождения подъема по стенду с зацепами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
18	Дистанция пешеходная в закрытых помещениях первого и второго класса	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
19	Коллективное творческое дело. Соревнования по пройденному материалу среди 1 – го года обучения.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
20	Организация привалов в туристическом путешествии	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
21	Организация туристического быта.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
22	Работа на местности по спортивным картам и компасу.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
23	Основы работы с компасом (повт.). Определение основных и промежуточных направлений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
24	Основы работы с компасом (закрепление). Определение основных и промежуточных направлений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
25	Установка лагеря в полевых условиях, и организация быта.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
26	Питание в походе.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
27	Коллективное творческое дело. Однодневный поход по Тосненскому району	4	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		

28	Краевед. География. Положение региона. Особенности рельефа и климата.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
29	Основные исторические объекты Ленинградской области.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
30	Животный мир родного края.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
31	Краевед. География. Положение региона. Особенности рельефа и климата.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
32	Основные исторические объекты Ленинградской области.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
33	Животный мир родного края.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
34	Пеший выход по Памятникам природы.	4	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
35	Выезд в Тосненский краеведческий музей.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
36	Коллективное творческое дело. Подготовка Выступления "Географические и исторические объекты Ленинградской области".	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
37	Коллективное творческое дело. Выступления "Географические и исторические объекты Ленинградской области".	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
38	Основные приёмы оказания первой помощи (доврачебной).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
39	Наложение повязок.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
40	Изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
41	Транспортировка пострадавшего.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
42	Оказание первой помощи при травме головы.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
43	Оказание первой помощи при потере сознания.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		

44	ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.	4	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
45	ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Тренировка.	4	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
46	ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на работоспособность. Тренировка.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
47	Прыжковые упражнения: прыжки в длину, с места, с разбега, через препятствия.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
48	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
49	СФП. Упражнения для развития ловкости и выносливости.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
50	Упражнения для формирования правильных движений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
51	Упражнения для развития прыжковой ловкости.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
52	Техника выполнения упражнений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
53	Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
54	Упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
55	Упражнения с сопротивлением: в парах-повороты и наклоны, сгибание и разгибание рук.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
56	Упражнения с отягощением: с гириями, штангой, сгибание и разгибание рук, наклоны.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
57	Техника выполнения упражнений с предметами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
58	Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
59	Техника выполнения упражнений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
60	Культурология. Сущность, предмет.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		

61	Замена традиционных форм культуры техническими, электронными средствами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
62	Животный мир родного края.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
63	Растительный мир родного края.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
64	Экскурсия.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
65	Субкультура детей и молодежи.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
66	Конфессиональные общества.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
67	Экологические проблемы.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
68	Итоговое занятие.	2	Применение полученных знаний и навыков	Практическая работа		

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

Календарно-тематический план На 2027_/2028 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм»

Группа № ____ _2_ год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Белов Яков Анатольевич

	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Введение в содержание общеразвивающей программы на учебный год	2	Подача нового материала	Беседа		
2	Техника пешеходного туризма, технические приёмы, схема обвязки самостраховки	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
3	Требования безопасности, санитарных норм, охраны окружающей среды при	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		

	проведении соревнований и туристических походах					
4	Условные знаки и обозначения спортивных и туристических карт, тактика выхода на КП.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
5	Ориентирование на местности по спортивной карте и компасу, тактика выхода на КП	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
6	Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
7	Правила прохождения этапа подъём по склону с самостраховкой, с ВСВ, ВКС, работа в связке.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
8	Правила прохождения этапа спуск по склону с самостраховкой, организация этапа.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
9	Правила прохождения этапа переправа по параллельным перилам, с самостраховкой и сопровождением, организация перил.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
10	Правила прохождения этапа навесная переправа, самостоятельно и с сопровождением, организация и восстановление перил.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
11	Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками. Повторение	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
12	Правила прохождения этапа подъём по вертикальной веревке.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
13	Правила прохождения этапа спуск по вертикальной веревке, организация этапа.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
14	Правила прохождения наклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном, организация этапа.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
15	Правила прохождения крутонаклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном, организация этапа.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
16	Правила прохождения этапа	2	Комбинированное	Беседа,		

	траверс склона, организация этапа, работа в связке и группе.			наблюдение, показ		
17	Правила прохождения подъема по стенду с зацепами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
18	Ориентирование на местности в заданном направлении, выход на КП по азимуту.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
19	Дистанция пешеходная в закрытых помещениях третьего и четвертого класса.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
20	Коллективное творческое дело. Соревнования по пройденному материалу среди 2 – го года обучения.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
21	Краевед. География. Положение региона. Особенности рельефа и климата.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
22	Основные исторические объекты Ленинградской области.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
23	Животный мир родного края.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
24	Краевед. География. Положение региона. Особенности рельефа и климата.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
25	Основные исторические объекты Ленинградской области.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
26	Животный мир родного края.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
27	Пеший выход по Памятникам природы.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
28	Выезд в Тосненский краеведческий музей.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
29	Обсуждения по практическим выездам к памятникам природы и посещения краеведческого музея	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
30	Организация привалов в туристическом путешествии	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
31	Организация туристического быта.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение,		

				показ		
32	Установка лагеря в полевых условиях, и организация быта.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
33	Питание в походе.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
34	ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.	4	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
35	Влияние физических упражнений на прохождения дистанций пешеходная, «короткая», «длинная», в «закрытых помещениях»	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
36	ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Тренировка.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
37	ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на работоспособность. Тренировка.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
38	Прыжковые упражнения: прыжки в длину, с места, с разбега, через препятствия.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
39	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
40	СФП. Упражнения для развития ловкости и выносливости.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
41	Упражнения для формирования правильных движений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
42	Упражнения для развития прыжковой ловкости.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
43	Техника выполнения упражнений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
44	Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
45	Упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
46	Упражнения с сопротивлением: в парах-повороты и наклоны, сгибание и разгибание рук.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
47	Упражнения с отягощением: с	2	Комбинированное	Беседа,		

	гирами, штангой, сгибание и разгибание рук, наклоны.			наблюдение, показ		
48	Техника выполнения упражнений с предметами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
49	Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
50	Техника выполнения упражнений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
51	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
52	Бег на 1000 и 2000 метров	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
53	Бег на длинную дистанцию 3 км. с веревками.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
54	Бег на длинную дистанцию 3 км. с веревками, на пересечённой местности.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
55	Основные приёмы оказания первой помощи (доврачебной).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
56	Состав аптечки для соревнований и туристических походах, с учетом количества дней и состава группы.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
57	Наложение повязок, на верхние конечности, плечевой пояс и грудную клетку.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
58	Наложение повязок, на нижние конечности, тазобедренный сустав.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
59	Виды кровотечений и способы остановки кровотечения	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
60	Первая помощь при термических ожогах.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
61	Оказание первой помощи при травме головы.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
62	Оказание первой помощи при потере сознания.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
63	Изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
64	Транспортировка	2	Комбинированное	Беседа,		

	пострадавшего.			наблюдение, показ		
65	Культурология. Сущность, предмет.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
66	Замена традиционных форм культуры техническими, электронными средствами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
67	Экскурсия.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
68	Субкультура детей и молодежи.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
69	Конфессиональные общества.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
70	Экологические проблемы.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
71	Итоговое занятие	2	Применение полученных знаний и навыков	Практическая работа		

Оценочные и методические материалы

Формы занятий

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: аудиторная.

Форма организации образовательного процесса: занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. Для успешного освоения программы количество детей в группе 1-го года обучения 15 человек, 2-го года обучения 12 человек.

Методы обучения:

- методы устного изложения материала педагогом и активизации познавательной деятельности учащихся: объяснение, беседа;
- методы иллюстрации и демонстрации при устном изложении изучаемого материала (вербальные методы);
- эвристический метод;
- проблемный метод;
- методы закрепления изучаемого материала: беседа, спортивные упражнения, спортивные и ролевые игры.
- методы самостоятельной работы: сбор и анализ материала.

- методы проверки и оценки деятельности: повседневное наблюдение за работой, проверка знаний и умений с помощью практических заданий.

Применяемые технологии обучения:

- технологии группового обучения;
- технологии дифференцированного обучения;
- технологии развивающего обучения;
- технологии проблемного обучения;
- технологии исследовательской деятельности.

Формы проведения занятий:

- традиционные;

- комбинированные и практические занятия;
- самостоятельная работа;
- открытые уроки.

При закреплении материала, совершенствовании знаний, умений и навыков большое внимание уделяется самостоятельной работе обучающихся.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный - устное изложение, беседа, рассказ и т.д.;
- наглядный - показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдений;
- показ (выполнение) педагогом, работа по образцу;

выполнение

- работ по инструкционным картам, схемам и др;
- объяснительно — иллюстративный — дети воспринимают и усваивают

– готовую информацию;

– репродуктивный — учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

– исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся. В основу данной программы положены следующие педагогические принципы:

- гуманности;
- увлекательности;
- самооценки личности;
- толерантности.

Личностно-ориентированный, интегрированный и культурологический подходы к образованию позволяют реализовать концепцию настоящей программы в полном объеме и добиться стабильных позитивных результатов.

Комплексно-целевой подход к образовательному процессу предполагает:

- дифференцированный подбор основных средств обучения и воспитания;
- демократический стиль общения и творческое сотрудничество педагога и ребенка.

Применяемые средства обучения

- Печатные (учебники, специальная литература).
- Электронные ресурсы.
- Аудиовизуальные.
- Наглядные плоскостные (плакаты, иллюстрации, альбомы).

Дидактический и раздаточный материал:

- учебно-топографические карты;
- специальная литература по предмету;
- плакаты, схемы по технике туризма и инструкции по технике безопасности;
- фото, аудио и видеоматериалы, интернет-ресурсы;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Материально-техническое обеспечение

- Вербки альпинистские
- Зал спортивный
- Системы страховочные
- Палатки
- Спальники
- Компасы
- Навигатор
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
- Маты гимнастические

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
20___/20___учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «_____»
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): _____
 № группы: _____Дата проведения: _____
 Форма проведения контроля: _____
 Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученност и
		Предметн ые	Метапредметн ые	Личностн ые		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;
 от 13 до 19 баллов – средний уровень;
 до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют _____чел. (_____%)
- средний уровень обученности имеют _____чел. (_____%)
- низкий уровень обученности имеют _____чел. (_____%)
- отсутствовало _____чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «_____»
 _____обучающихся (_____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____/_____

Заведующий отделом _____/_____

Методист _____/_____

ПРОТОКОЛ
результатов итогового контроля обучающихся
20___/20___учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «_____»
ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): _____
№ группы: _____ Дата проведения: _____
Форма проведения контроля: _____
Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметны е	Метапредметн ые	Личностн ые		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:
от 20 и более – высокий уровень;
от 13 до 19 баллов – средний уровень;
до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют _____чел. (_____%)
- средний уровень обученности имеют _____чел. (_____%)
- низкий уровень обученности имеют _____чел. (_____%)
- отсутствовало _____чел.

По результатам итогового контроля _____ (_____%) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «_____»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____/_____
Заведующий отделом _____/_____
Методист _____/_____

Список используемой литературы для педагога:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
3. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
4. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
5. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.
7. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
8. Н.П. Царёва. Проектирование дополнительных образовательных программ нового поколения. Изд. «Экзамен», Москва, 2013 г.

Список литературы для детей:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
- Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-19

