

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 02.05.2023 № 1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«ТУРИСТСКАЯ РАЗМИНКА»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 2 года  
Количество учебных часов: 144 часа

Автор-составитель:  
Лысенко Валерий Викторович,  
педагог дополнительного образования;  
Борисенкова Мария Владимировна,  
методист

## Пояснительная записка

Нормативно-правовой основой разработки программы «Туристская разминка» являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо 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)»;
- Письмо 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»;
- Постановление 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»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется потребностью младшего школьного возраста в деятельности, занятиях туризмом, изучении природы и истории родного края, а также потребностью родителей обучающихся, в развитии интеллектуальных, физических, психологических и морально-волевых качеств обучающихся. Особенности детей позволяют рассчитывать на высокую эффективность социально-педагогической работы в рамках организации туристско-краеведческой деятельности. На сегодняшний день особое внимание уделяется проблеме межличностных

отношений и достижения взаимопонимания в процессе общения. Коммуникативная деятельность является ведущей. Отсутствие коммуникативных навыков существенно затрудняет внутреннее раскрытие ребенка и реализацию его внутренних и внешних потребностей во всех сферах жизнедеятельности. Приводит к неконструктивному общению и появлению трудностей в социализации. Занятия туризмом позволяют реализовать возрастные потребности: деятельность с элементами выживания, групповое общение, ощущение собственной значимости, самореализация в группе, без которой общее дело может не состояться. Результат укрепляет чувство уверенности, дает ребенку возможность самоопределиваться, приобщает к общечеловеческим ценностям, таким как - взаимопомощь, дружба, сопереживание и т.д. Кроме того, стремление детей к познанию окружающей среды и как следствие себя, является позитивной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

Программа отличается **новизной** в части подбора задач связанных с освоением разнообразных туристических направлений: пеший туризм, водный туризм, велосипедный туризм, поисково-исследовательский туризм. Выбор тем, средств, методов, форм образовательной деятельности осуществлен с соблюдением **педагогической целесообразности**. Личностная ориентированность программы проявляется в характере задач, способствующих развитию различных задатков обучающихся, влияющих на становление и развитие субъективного опыта и творческой позиции в различных жизненных ситуациях.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она не ограничивается узкой направленностью, а охватывает все известные и современные направления туризма и элементы его изучения. На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами туризма, но и изучают широкий круг тем улучшающих качество знаний и кругозор обучающегося. Историю туризма и культуру поведения в природе, особенности и природу родного края, способы выживания в экстремальных ситуациях и оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия проводятся на протяжении всего периода реализации Программы в виде занятий на местности и в помещении, во время проведения туристских мероприятий и экскурсий. В каникулярный период практические навыки отрабатываются на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Кроме того, практическая часть занятий предполагает два уровня освоения заданий (стартовый и базовый), что позволяет не только учитывать интересы, возможности и способности обучающихся, но и выстраивать для них индивидуальные образовательные маршруты и улучшает взаимодействие ребят в составе малых групп. В результате освоения данной программы, обучающиеся смогут достичь максимального для себя уровня развития на данном этапе, что поможет им не только более уверенно чувствовать себя в коллективе, но и получить необходимые компетенции для дальнейшего самоопределения.

Стартовый уровень освоения программы предполагает помощь и коррекцию педагога при выполнении заданий.

**Адресат программы:** в группы принимаются дети 7-10 лет, желающие освоить данную дополнительную образовательную программу.

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Туристская разминка» – содействие социальной адаптации обучающихся, развитие коммуникативных навыков, приобщение к общечеловеческим ценностям через овладение основами туристской деятельности.

**Задачи:**

**1. Воспитательные:**

- воспитывать умение контролировать свои эмоции в различных ситуациях;

- воспитывать трудолюбие, внимательность, самостоятельность, чувство ответственности;
- воспитывать умение взаимодействовать в коллективе, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- способствовать воспитанию доброжелательного и уважительного отношения к окружающим, отзывчивости;
- стимулировать формирование морально-волевых качеств, умение преодолевать трудности;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;
- способствовать воспитанию активной гражданской позиции обучающихся;
- воспитывать гордость за «малую родину» и страну на примерах выдающихся земляков;
- изучать культуру, историю, природу родного края, как одного из субъектов России;
- способствовать развитию коллективности в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта;
- содействовать удовлетворению потребности обучающихся в общении;
- содействовать социальной адаптации обучающихся, их самоопределению;
- развивать художественный вкус, стремление к развитию интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческого потенциала;
- воспитывать доброжелательность, честность, милосердие.

## **2. Обучающие:**

- обучить правилам техники безопасности в спортивном зале и на открытой местности;
- ознакомить с краткой историей развития туризма;
- приобщить к основам здорового образа жизни;
- ознакомить с требованиями режима и гигиены;
- ознакомить с техникой приемов самозащиты (само-страховка при падении);
- научить планировать свою работу, применять на практике знания, умения, полученные на занятиях;
- обучать правильно использовать термины, формулировать определения, понятия, используемые в туризме, краеведческой работе;
- формировать представление о туризме как способе познания окружающего мира;
- формировать умения и навыки туристической деятельности (навыки подбора личного снаряжения, поиска и организации места привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности и т.п.);
- обучить практическим навыкам деятельности в экстремальных ситуациях;
- обучить способам, правилам и приемам оказания первой доврачебной помощи, пострадавшим от опасных факторов в чрезвычайных ситуациях.

## **3. Развивающие:**

- способствовать развитию внимания, памяти, воображения;
- стимулировать развитие координации движений;
- развивать физическую активность, укреплять здоровье;
- развивать инициативность и индивидуальные способности;
- прививать интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- развивать логическое мышление, сообразительность и творческие способности;
- развивать личную активность и чувство личной ответственности перед товарищами по команде.

## **Планируемые результаты за 1 год обучения:**

**Личностные:** в результате освоения программы за 1 год обучающиеся:

- освоят техники контроля и управления эмоциями;
- научатся преодолевать тяжелые психологические и стрессовые ситуации;
- смогут выстраивать дружеские и рабочие взаимоотношения в коллективе;

**Метапредметные:** в результате освоения программы за 1 год обучающиеся способны:

- анализировать проделанную работу и адекватно относиться к критике товарищей;
- проявлять творческую инициативу;
- использовать свои наблюдения и знания в различных областях;

**Предметные - должны знать:**

- правила техники безопасности в спортивном зале и на открытой местности;
- основную специальную туристическую терминологию;
- краткую историю развития туризма (до сегодняшних дней);
- правила здорового образа жизни;

**Предметные - должны уметь:**

- выполнять правила туристического режима и гигиены в походах;
- контролировать агрессию;
- выполнять правильно основные задания и упражнения по туризму;

**Планируемые результаты за 2 год обучения:**

**Личностные:** в результате освоения программы за 2 год обучающиеся:

- ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию;
- научатся использовать правила режима и гигиены;
- научатся осознанно воспринимать и мотивировано относиться к образовательной деятельности, определять ее цели и задачи;
- научатся уважать партнера и работать в команде.

**Метапредметные:** в результате освоения программы за 2 год обучающиеся способны:

- самостоятельно делать анализ выполненного задания;
- выражать свои чувства и отстаивать свое мнение;
- адекватно действовать в сложных ситуациях.

**Предметные - должны знать:**

- требования режима и гигиены в походах;
- основы техники выполнения туристических заданий и упражнений;
- правила взаимодействия и работы в команде;
- правила оказания первой доврачебной помощи и основы строения человеческого организма;
- историю и природу родного края.

**Предметные - должны уметь:**

- уважать партнера;
- выполнять общефизические и специальные туристические упражнения;
- оказывать первую доврачебную помощь.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Условия набора в коллектив:** в группы принимаются дети школьного возраста 7-10 лет, желающие заниматься туризмом. Допускаются разновозрастные группы.

**Количество детей в группе:** 15 человек.

**Срок реализации программы:** 2 года.

1 год обучения – 72 академических часа,

2 год обучения – 72 академических часа.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу  
Общее количество часов –144.

**Особенности организации образовательного процесса:** программа предполагает постепенное расширение знаний, приобретение умений и навыков в области туризма. Основной формой проведения занятий является теоретическое получение знаний и практическая работа, заключающаяся в выполнении специальных упражнений и заданий. При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой метод и др. Программа строится на основных принципах обучения:

- *принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий;

- *принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания занятий, в единстве задач, средств и методов подготовки;

- *принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов. Программа содержит в себе такие предметные области, как теория и методика обучения основам навыков туризма, история родного края, природа родного края, общая и специальная физическая подготовка туриста, технико-тактическая и психологическая подготовка туриста, основы строения организма и первая доврачебная помощь, самостоятельная работа по развитию навыков.

Практическая часть занятий предполагает разные уровни освоения программы (стартовый и базовый) и строится с учётом интересов обучающихся, темпом развития специальных умений и навыков, уровнем самостоятельности, умением работать в коллективе.

Форма обучения – очная. Основной формой обучения являются занятия в составе малых групп, в которых объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых заданий и упражнений.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление детей на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Программа может реализовываться в рамках персонифицированного обучения.

#### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

- групповые – при изучении теоретического материала;
- работа в парах – при изучении практического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

#### **Формы проведения занятий:**

- рассказ;
- беседа;
- практическое занятие;
- мастер-класс;
- соревнование;
- зачет.

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный зал
- борцовский ковер (мягкие маты) 24 кв. м.,
- кабинет,

- стол педагога 1 шт., стул для педагога 1 шт.,
- ноутбук – 1 шт.,
- шкафы для дидактического материала,

#### **Материал для практических работ:**

- веревка – 4 шт. (30 метров)
- веревка – 15 шт. (длинна 1м.)
- отягощения (гантели) – 10 шт. (1кг)
- скакалки – 10 шт.,
- мячи – 2 шт. (волейбольный, футбольный)
- турники – 1 шт.
- скамейки – 1 шт.
- гимнастические палки – 8 шт.
- система - 4шт.
- карабин – 12шт.
- каски – 4шт.
- жилет светоотражающий – 15 шт.
- бинт нестерильный – 15 шт. (ширина 5см)

#### **Взаимодействие с родителями.**

Процесс туристско-краеведческой совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием туристско-краеведческой работы в МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ», направленной на физическое, психическое и социальное развитие обучающегося.
2. Отмечаются сильные и слабые стороны развития обучающегося, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

**Учебный план  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Введение в туризм.</b>					
1.	Вводное занятие. Современный туризм.	2	1	1	Собеседование, опрос, рассказ, наблюдение
2.	История туризма.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
3.	Виды туризма.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
4.	Безопасный туризм.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
5.	Государственная символика Российской Федерации.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>Раздел 2. Ленинградская область.</b>					
6.	Природа Ленинградской области.	8	4	4	Беседа, доклад, наблюдение
7.	Животные Ленинградской области.	8	4	4	Беседа, доклад, наблюдение
8.	Исторические места Ленинградской области.	8	4	4	Беседа, доклад, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>Раздел 3. Узлы в туризме.</b>					
9.	Узлы, веревки и их применение	2	1	1	Рассказ, наблюдение
10.	Узел «прямой».	2	-	2	Показ, наблюдение
11.	Узел «встречный».	2	-	2	Показ, наблюдение
12.	Узел «восьмерка».	2	-	2	Показ, наблюдение
13.	Узел «бантик», «полу бантик».	2	-	2	Показ, наблюдение
14.	Узел «шкотовый»,	2	-	2	Показ, наблюдение
15.	Узел «брамшкотовый»	2	-	2	Показ, наблюдение
16.	Узел «академический»	2	-	2	Показ, наблюдение
17.	Узел «штыки»	2	-	2	Показ, наблюдение
18.	Узел «прустик».	2	-	2	Показ, наблюдение
19.	Узел «булинь»	2	1	1	Беседа, анализ, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	
<b>Раздел 4. Снаряжение туриста.</b>					



20.	Экипировка и обувь.	2	1	1	Беседа, наблюдение
21.	Рюкзак и содержимое.	2	1	1	Беседа, наблюдение
22.	Палатка, спальный мешок и коврик.	2	1	1	Беседа, наблюдение
23.	Общее снаряжение для группы.	4	2	2	Беседа, наблюдение
24.	Веревки, системы и карабины.	4	2	2	Беседа, наблюдение
25.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	1	1	Опрос, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
	<b>Всего за год</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>45</b>	

**Учебный план**  
**2 год обучения**

<b>Раздел 1. Медицинская подготовка.</b>					
1.	Общее строение человека.	4	2	2	Рассказ, наблюдение
2.	Кровотечения.	4	2	2	Рассказ, наблюдение
3.	Искусственное дыхание.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
4.	Обморожения.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
5.	Порядок и гигиена в лагере.	4	2	2	Беседа, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Раздел 2. Ориентирование.</b>					
6.	Компас: устройство и правила пользования.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
7.	Стороны света.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
8.	Меридианы и параллели.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
9.	Карта и основные обозначения.	8	4	4	Беседа, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
<b>Раздел 3. Лагерь.</b>					
10.	Установка палатки.	2	1	1	Беседа, наблюдение
11.	Разведение костра.	2	1	1	Беседа, наблюдение
12.	Место приема пищи.	2	1	1	Беседа, наблюдение
13.	Установка тента.	2	1	1	Беседа, наблюдение
14.	Заготовка дров.	2	1	1	Беседа, наблюдение
15.	Правила обустройства лагеря.	4	2	2	Беседа, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
<b>Раздел 4. Специальная подготовка туриста.</b>					
16.	Упражнения «гибкость».	8	1	7	Беседа, наблюдение
17.	Акробатические упражнения.	8	2	6	Беседа, наблюдение
18.	Комплекс физических упражнений туриста.	8	1	7	Беседа, наблюдение
19.	<i>Итоговый контроль.</i>	2	1	1	Опрос, наблюдение
20.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	1	1	Анализ, соревнования
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	

	<b>Всего за год</b>	<b>72</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	
	<b>Всего за период обучения</b>	<b>144</b>	<b>55</b>	<b>89</b>	

**Календарный учебный график**  
**На 2023/2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования: Лысенко Валерий Викторович

Наименование дополнительной общеобразовательной программы «Туристская разминка»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Кол-во учебных часов всего в год	Кол-во учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год				36	144	72	2 раза в неделю по 1 академ. часа, за исключением праздничных дней
2 год				36	144	72	2 раза в неделю по 1 академ. часа, за исключением праздничных дней

# Рабочая программа.

## Содержание рабочей программы

### 1 год обучения

#### Раздел 1. Введение в туризм. (10 часов)

##### Тема 1. Вводное занятие. Современный туризм. (2 часа)

*Теория:* Ознакомление с программой, целями и задачами обучения, правилами внутреннего распорядка. Инструктаж по ОТ, ТБ. Представление о современном туризме.

*Практика:* Входной контроль. Выявление способностей, обучающихся в туристской подготовке.

##### Тема 2. История туризма. (2 часа)

*Теория:* История зарождения и развития туризма в мире. История туризма на территории Ленинградской области.

*Практика:* Разминка. Построение в колонну, шеренгу. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Игра «Кошки-мышки».

**Стартовый уровень:** Построение в колонну, шеренгу. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Построение в колонну, шеренгу. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Самостоятельное и безошибочное выполнение заданий.

##### Тема 3. Виды туризма. (2 часа)

*Теория:* Рассказ о различных видах туризма (пеший, водный, автомобильный и т.д.), их особенности.

*Практика:* Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Игра «Что изменилось».

**Стартовый уровень:** Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Самостоятельное и безошибочное выполнение заданий.

##### Тема 4. Безопасный туризм. (2 часа)

*Теория:* Правила техники безопасности в различных видах туризма: водный, пешеходный, автомобильный, велосипедный, горный. Особенности поведения в критических и опасных ситуациях.

*Практика:* Игровая отработка опасной ситуации «тонущий человек». Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Игра «Что изменилось».

**Стартовый уровень:** Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Самостоятельное и безошибочное выполнение заданий.

##### Тема 5. Государственная символика Российской Федерации. (2 часа)

*Теория:* Рассказ о символах Российской Федерации: флаг, гимн, герб. Их история, символика и значение.

*Практика:* Рисунок герба, пение гимна. Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Игра «Что изменилось».

**Стартовый уровень:** Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Командование колонной. Самостоятельное и безошибочное выполнение заданий.

## **Раздел 2. Ленинградская область. (24 часа)**

### **Тема 6.1 Природа Ленинградской области. (2 часа)**

*Теория:* Рассказ, беседа о самых распространенных растениях, встречающихся в Ленинградской области. Видеопрезентация.

*Практика:* Отработка навыков распознавания растений. Сбор гербария. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Игра «Ловитки».

**Стартовый уровень:** Отработка навыков распознавания растений. Сбор гербария. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка навыков распознавания растений. Сбор гербария. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 6.2 Природа Ленинградской области (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Рассказ, беседа о ядовитых растениях, встречающихся в Ленинградской области. Видеопрезентация.

*Практика:* Отработка навыков распознавания растений. Сбор гербария. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Игра «Ловитки».

**Стартовый уровень:** Отработка навыков распознавания растений. Сбор гербария. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка навыков распознавания растений. Сбор гербария. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 6.3 Природа Ленинградской области (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Рассказ, беседа о съедобных растениях, встречающихся в Ленинградской области. Видеопрезентация.

*Практика:* Отработка навыков распознавания растений. Сбор гербария. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Игра «Ловитки».

**Стартовый уровень:** Отработка навыков распознавания растений. Сбор гербария. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка навыков распознавания растений. Сбор гербария. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 6.4 Природа Ленинградской области (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Рассказ, беседа о лекарственных растениях, встречающихся в Ленинградской области. Видеопрезентация.

*Практика:* Отработка навыков распознавания растений. Оформление гербария. Доклад об одном из растений. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Игра «Ловитки».

**Стартовый уровень:** Отработка навыков распознавания растений. Оформление гербария. Доклад об одном из растений. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка навыков распознавания растений. Оформление гербария. Доклад об одном из растений. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 7.1 Животные Ленинградской области. (2 часа)**

*Теория:* Рассказ, беседа о наиболее распространенных животных Ленинградской области. Их повадки и отличительные особенности. Видеопрезентация.

*Практика:* Отработка навыков распознавания животных. Разминка. Ходьба. Прыжки. Бег. Комплекс восстанавливающих упражнений. Игра «Море волнуется». Распределение тем для подготовки докладов о редких животных Ленинградской области.

**Стартовый уровень:** Отработка навыков распознавания животных. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка навыков распознавания животных. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 7.2 Животные Ленинградской области (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Рассказ, беседа о хищных животных Ленинградской области. Повадки хищников и правила безопасного поведения при встрече с ним. Видеопрезентация.

*Практика:* Отработка навыков распознавания животных и безопасного поведения при встрече с ними. Разминка. Ходьба. Прыжки. Бег. Комплекс восстанавливающих упражнений. Игра «Море волнуется». Подготовка докладов о редких животных Ленинградской области.

**Стартовый уровень:** Отработка навыков распознавания животных и безопасного поведения при встрече с ними. Подготовка докладов о редких животных Ленинградской области. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка навыков распознавания животных и безопасного поведения при встрече с ними. Подготовка докладов о редких животных Ленинградской области. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 7.3 Животные Ленинградской области (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Рассказ, беседа о ядовитых животных Ленинградской области. Особенности поведения и безопасного поведения при встрече с ядовитыми животными. Видеопрезентация.

*Практика:* Отработка навыков распознавания животных и безопасного поведения при встрече с ними. Разминка. Ходьба. Прыжки. Бег. Комплекс восстанавливающих упражнений. Игра «Море волнуется». Подготовка докладов о редких животных Ленинградской области.

**Стартовый уровень:** Отработка навыков распознавания животных и безопасного поведения при встрече с ними. Подготовка докладов о редких животных Ленинградской области. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка навыков распознавания животных и безопасного поведения при встрече с ними. Подготовка докладов о редких животных Ленинградской области. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 7.4 Животные Ленинградской области (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Редкие животные Ленинградской области. Обобщение сведений о животных Ленинградской области.

*Практика:* Выполнение индивидуального задания: небольшие доклады о редких животных Ленинградской области. Разминка. Ходьба. Прыжки. Бег. Комплекс восстанавливающих упражнений. Игра «Море волнуется».

**Стартовый уровень:** Выполнение индивидуального задания: небольшие доклады о редких животных Ленинградской области. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Выполнение индивидуального задания: небольшие доклады о редких животных Ленинградской области. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 8.1 Исторические места Ленинградской области. (2 часа)**

*Теория:* Рассказ, беседа о наиболее значимых исторических событиях Ленинградской области. Видеопрезентация.

*Практика:* Изучение материалов и исторических карт Ленинградской области. Распределение тем для подготовки докладов о достопримечательностях Ленинградской области. Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Игра «Ловитки».

**Стартовый уровень:** Изучение материалов и исторических карт Ленинградской области. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Изучение материалов и исторических карт Ленинградской области. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 8.2 Исторические места Ленинградской области (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Рассказ, беседа о наиболее значимых исторических событиях и местах Ленинградской области. Природные достопримечательности. Видеопрезентация.

*Практика:* Изучение материалов и исторических карт Ленинградской области. Подготовка докладов о достопримечательностях Ленинградской области. Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Игра «Ловитки».

**Стартовый уровень:** Изучение материалов и исторических карт Ленинградской области. Подготовка докладов о достопримечательностях Ленинградской области. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Изучение материалов и исторических карт Ленинградской области. Подготовка докладов о достопримечательностях Ленинградской области. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 8.3 Исторические места Ленинградской области (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Рассказ, беседа о наиболее значимых исторических событиях и местах Тосненского района Ленинградской области. Видеопрезентация.

*Практика:* Изучение материалов и карт Тосненского района Ленинградской области. Подготовка докладов о достопримечательностях Ленинградской области. Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Игра «Ловитки».

**Стартовый уровень:** Изучение материалов и карт Тосненского района Ленинградской области. Подготовка докладов о достопримечательностях Ленинградской области. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Изучение материалов и карт Тосненского района Ленинградской области. Подготовка докладов о достопримечательностях Ленинградской области. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 8.4 Исторические места Ленинградской области (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Обобщение сведений о Ленинградской области. Видеопрезентация.

*Практика:* Изучение материалов и карт Ленинградской области. Доклады обучающихся о достопримечательностях Ленинградской области. Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Игра «Ловитки».

**Стартовый уровень:** Доклады о достопримечательностях Ленинградской области. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Доклады о достопримечательностях Ленинградской области. Самостоятельное выполнение заданий.

## **Раздел 3. Узлы в туризме. (22 часа)**



### **Тема 9. Узлы, веревки и их применение. (2 часа)**

*Теория:* Значение веревок и узлов в повседневной жизни. Виды веревок и материалов используемых для их изготовления. Варианты практического применения различных узлов и веревок. Техника безопасности при работе с веревками.

*Практика:* Бухтовка веревок. Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Кошки-мышки».

**Стартовый уровень:** Бухтовка веревок. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Бухтовка веревок. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 10. Узел «прямой». (2 часа)**

*Практика:* Показ с разъяснениями правил вязания и способы применения узла. Практическая отработка навыков выполнения узла «прямой». Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Кошки-мышки».

**Стартовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узла «прямой». Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узла «прямой». Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 11. Узел «встречный». (2 часа)**

*Практика:* Показ с разъяснениями правил вязания и способы применения узла. Практическая отработка навыков выполнения узла «встречный». Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Кошки-мышки».

**Стартовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узла «встречный». Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узла «встречный». Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 12. Узел «восьмерка». (2 часа)**

*Практика:* Показ с разъяснениями правил вязания и способы применения узла. Практическая отработка навыков выполнения узла «восьмерка». Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Кошки-мышки».

**Стартовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узла «восьмерка». Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узла «восьмерка». Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 13. Узел «бантик», «полубантик». (2 часа)**

*Практика:* Показ с разъяснениями правил вязания и способы применения узла. Практическая отработка навыков выполнения узлов «бантик», «полубантик». Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Общая физическая подготовка (бег,

вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Кошки-мышки».

**Стартовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узлов «бантик», «полубантик». Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узлов «бантик», «полубантик». Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 14. Узел «шкотовый». (2 часа)**

*Практика:* Показ с разъяснениями правил вязания и способы применения узла. Практическая отработка навыков выполнения узлов «шкотовый». Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Кошки-мышки».

**Стартовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узлов «шкотовый». Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узлов «шкотовый». Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 15. Узел «брамшкотовый». (2 часа)**

*Практика:* Показ с разъяснениями правил вязания и способы применения узла. Практическая отработка навыков выполнения узлов «брамшкотовый». Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Кошки-мышки».

**Стартовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узлов «брамшкотовый». Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узлов «брамшкотовый». Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 16. Узел «академический». (2 часа)**

*Практика:* Показ с разъяснениями правил вязания и способы применения узла. Практическая отработка навыков выполнения узлов «академический». Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Кошки-мышки».

**Стартовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узлов «академический». Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узлов «академический». Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 17. Узел «штыки». (2 часа)**

*Практика:* Показ с разъяснениями правил вязания и способы применения узла. Практическая отработка навыков выполнения узлов «штыки». Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Кошки-мышки».

**Стартовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узлов «штыки». Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узлов «штыки». Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 18. Узел «прустик». (2 часа)**

*Практика:* Показ с разъяснениями правил вязания и способы применения узла. Практическая отработка навыков выполнения узлов «прустик». Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Кошки-мышки».

**Стартовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узлов «прустик». Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узлов «прустик». Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 19. Узел «булинь». (2 часа)**

*Теория:* Изучение правил и техники вязания узла «булинь». Места его применения. Обобщение раздела «Узлы в туризме». Варианты практического применения различных узлов.

*Практика:* Практическая отработка навыков выполнения узла «булинь». Повторение и закрепление практических навыков вязания разных узлов. Разминка. Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Кошки-мышки».

**Стартовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узла «булинь». Вязание различных узлов. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Практическая отработка навыков выполнения узла «булинь». Вязание различных узлов. Самостоятельное выполнение заданий.

## **Раздел 4. Снаряжение туриста. (16 часов)**

### **Тема 20. Экипировка и обувь. (2 часа)**

*Теория:* Выбор одежды и обуви для различных походов. Специфика подбора в зависимости от погодных условий и продолжительности похода.

*Практика:* Практика и подгонка снаряжения и экипировки для походов. Составление списка личного снаряжения для похода. Разминка. Построение и перестроения в «шеренге». Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Ловкие ребята».

**Стартовый уровень:** Составление списка личного снаряжения для похода. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Составление списка личного снаряжения для похода. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 21. Рюкзак и содержимое. (2 часа)**

*Теория:* Разновидности рюкзаков и их назначение. Содержимое и правила укладки рюкзака, выбор снаряжения. Правила транспортировки рюкзаков на маршруте.

*Практика:* Укладка снаряжения в рюкзак. Подгонка подвесных систем рюкзаков. Разминка. Построение и перестроения в «шеренге». Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Ловкие ребята».

**Стартовый уровень:** Укладка снаряжения в рюкзак. Индивидуальное одевание и регулировка рюкзака. Предусматривается помощь и коррекция педагога и товарищей по группе.

**Базовый уровень:** Укладка снаряжения в рюкзак. Индивидуальное одевание и регулировка рюкзака. Самостоятельное выполнение заданий.

## **Тема 22. Палатка, спальный мешок и коврик. (2 часа)**

*Теория:* Разновидности палаток. Их назначение и особенности использования. Правила и выбор места установки палатки и эксплуатации внутреннего снаряжения. Варианты спальных мешков и их особенности.

*Практика:* Коллективная установка палатки и обустройства места отдыха. Разминка. Построение и перестроения в «шеренге». Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Что изменилось».

**Стартовый уровень:** Коллективная установка палатки и обустройства места отдыха. Предусматривается помощь и коррекция педагога и товарищей по группе.

**Базовый уровень:** Коллективная установка палатки и обустройства места отдыха. Самостоятельное выполнение заданий.

## **Тема 23.1 Общее снаряжение для группы. (2 часа)**

*Теория:* Групповое снаряжение. Правила укладки и нормы распределения снаряжения в группе. Особенности хранения личного и группового снаряжения.

*Практика:* Составление списка группового снаряжения. Разминка. Построение и перестроения в «шеренге». Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Что изменилось».

**Стартовый уровень:** Составление списка группового снаряжения. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Составление списка группового снаряжения. Самостоятельное выполнение заданий.

## **Тема 23.2 Общее снаряжение для группы (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Правила укладки распределения снаряжения в группе. Распределение обязанностей в группе. Взаимопомощь и зоны ответственности.

*Практика:* Укладка, раскладка и распределение снаряжения в группе. Распределение обязанностей в группе. Совместная установка палатки. Разминка. Построение и перестроения в «шеренге». Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Что изменилось».

**Стартовый уровень:** Укладка, раскладка и распределение снаряжения в группе. Распределение обязанностей в группе. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Укладка, раскладка и распределение снаряжения в группе. Распределение обязанностей в группе. Самостоятельное выполнение заданий.

## **Тема 24.1 Вербки, системы и карабины. (2 часа)**

*Теория:* Правила работы с веревками, системой и карабинами. Использование, хранение и уход за специальным снаряжением. Значение системы и карабинов. Их функционал.

*Практика:* Закрепление и натяжка веревки. Отработка навыков работы с системами и карабинами. Разминка. Построение и перестроения в «шеренге». Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Что изменилось».

**Стартовый уровень:** Закрепление и натяжка веревки. Навыки работы с системой и карабинами. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Закрепление и натяжка веревки. Навыки работы с системой и карабинами. Самостоятельное выполнение заданий.

## **Тема 24.2 Вербки, системы и карабины (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Разновидности и характеристики спортивных веревок. Правила работы с веревками, системой и карабинами. Техника безопасности и страховка.

*Практика:* Закрепление и натяжка веревки, наведение переправы и страховки. Разминка. Построение и перестроения в «шеренге». Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Что изменилось».

**Стартовый уровень:** Закрепление и натяжка веревки, наведение переправы и страховки. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Закрепление и натяжка веревки, наведение переправы и страховки. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 25. Промежуточная аттестация. (2 часа)**

*Теория:* Повторение и обсуждение пройденных тем. Опрос. Тестирование по пройденному материалу. Анализ результатов.

*Практика:* Сдача отработки практических навыков по пройденным темам. Выполнение индивидуальных заданий педагога.

**Стартовый уровень:** Выполнение индивидуальных заданий педагога. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Выполнение индивидуальных заданий педагога. Самостоятельное выполнение заданий.

## **2 год обучения**

### **Раздел 5. Медицинская подготовка. (16 часов)**

#### **Тема 26.1 Общее строение человека. (2 часа)**

*Теория:* Человек и его строение. Функции организма. Беседа и обсуждение защитных свойств организма. Уязвимость человека. Причины и признаки теплового и солнечного удара. Правила оказания доврачебной помощи при тепловом или солнечном ударе.

*Практика:* Отработка навыков оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «У ребят порядок строгий».

**Стартовый уровень:** Отработка навыков оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка навыков оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 26.2 Общее строение человека (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Беседа и обсуждение защитных свойств организма. Виды травм, их причины и признаки. Первая помощь при различных видах травм.

*Практика:* Практическая отработка навыков оказания доврачебной помощи при травмах. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «У ребят порядок строгий».

**Стартовый уровень:** Практическая отработка навыков оказания доврачебной помощи при травмах. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Практическая отработка навыков оказания доврачебной помощи при травмах. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 27.1 Кровотечения. (2 часа)**

*Теория:* Правила оказания доврачебной помощи при различных видах кровотечений. Артериальное и венозное кровотечение и их отличие. Кровеносная система человеческого организма, её слабые и сильные стороны. Правила оказания доврачебной помощи при различных видах кровотечений.

*Практика:* Отработка навыков остановки кровотечений. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Совушка».

**Стартовый уровень:** Отработка навыков остановки кровотечений. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка навыков остановки кровотечений. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 27.2 Кровотечения (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Признаки разных видов кровотечений. Правила оказания доврачебной помощи при кровотечениях. Правила наложения жгута.

*Практика:* Отработка навыков остановки кровотечений, наложение жгута. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Совушка».

**Стартовый уровень:** Отработка навыков остановки кровотечений, наложение жгута. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка навыков остановки кровотечений, наложение жгута. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 28. Искусственное дыхание. (2 часа)**

*Теория:* Дыхательная система человека и из чего она состоит. Причины и первая помощь при остановке дыхания. Правила проведения искусственного дыхания.

*Практика:* Практическая отработка навыков проведения мероприятий при остановке дыхания. Искусственное дыхание. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Волк во рву».

**Стартовый уровень:** Отработка навыков оказания доврачебной помощи при остановке дыхания. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка навыков оказания доврачебной помощи при остановке дыхания. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 29. Обморожения. (2 часа)**

*Теория:* Причины и первые признаки обморожения. Правила и техника выполнения доврачебной помощи при обморожениях.

*Практика:* Отработка навыков доврачебной помощи при обморожениях. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Волк во рву».

**Стартовый уровень:** Отработка навыков доврачебной помощи при обморожениях. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка навыков доврачебной помощи при обморожениях. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 30.1 Порядок и гигиена в лагере. (2 часа)**

*Теория:* Правила выполнения распорядка и требований гигиены в полевых условиях. Технология мытья посуды и стирки белья в полевых условиях. Способы решения различных бытовых проблем, возникающих в походе. Видеопрезентация.

*Практика:* Практическая отработка и обсуждение правил распорядка и требований гигиены. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Космонавты».

**Стартовый уровень:** Практическая отработка требований гигиены. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Практическая отработка требований гигиены. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 30.2 Порядок и гигиена в лагере (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Правила выполнения распорядка и требований гигиены в полевых условиях. Личная гигиена туриста. Правила организации систематических процедур по поддержанию личной гигиены. Требования к здоровью участников похода. Профилактика и первая помощь при мозолях, занозах и т.д. Состав медицинской аптечки.

*Практика:* Отработка требований личной гигиены. Комплектация аптечки. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Космонавты».

**Стартовый уровень:** Комплектация аптечки. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Комплектация аптечки. Самостоятельное выполнение заданий.

## **Раздел 6. Ориентирование. (14 часов)**

### **Тема 31. Компас: устройство и правила пользования. (2 часа)**

*Теория:* Устройство компаса. История появления компаса и его роль в походе. Виды компасов и особенности их применения. Самодельный компас. Понятие «стороны света».

*Практика:* Отработка приемов работы с компасом. Создание самодельного компаса. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Салки».

**Стартовый уровень:** Создание самодельного компаса. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Создание самодельного компаса. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 32. Стороны света. (2 часа)**

*Теория:* Направления сторон света. Понятие «азимут». Привязка карт к сторонам света. Правила движения группы по азимуту.

*Практика:* Определение направлений, азимута, и сторон света. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Салки».

**Стартовый уровень:** Отработка приемов работы с компасом, определение сторон света. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка приемов работы с компасом, определение сторон света. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 33. Меридианы и параллели. (2 часа)**

*Теория:* Рассказ. Понятия «меридиан», «параллель», «градус». Значение сетки географических координат для ориентации. «Привязка» карты к местности.

*Практика:* Отработка приемов работы с картой и компасом. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Салки».

**Стартовый уровень:** Отработка приемов работы с компасом, «привязка» карты к местности. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка приемов работы с компасом, «привязка» карты к местности. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 34.1 Карта и основные обозначения. (2 часа)**

*Теория:* Разные виды карт, их отличительные особенности и значение. Общегеографические и тематические карты. Знаки и обозначения на картах. Физическая карта. Масштаб.

*Практика:* «Чтение» физической карты. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Салки».

**Стартовый уровень:** «Чтение» физической карты. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** «Чтение» физической карты. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 34.2 Карта и основные обозначения (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Правила «чтения» карт, и их особенности. Топографическая карта местности. Топографические обозначения.

*Практика:* «Чтение» топографической карты. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Салки».

**Стартовый уровень:** «Чтение» топографической карты. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** «Чтение» топографической карты. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 34.3 Карта и основные обозначения (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Правила «чтения» карт, и их особенности. Туристские карты местности. Политические (административные) карты. Спилс-карты.

*Практика:* Работа со спилс-картой Ленинградской области. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Совушка».

**Стартовый уровень:** Работа со спилс-картой Ленинградской области. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Работа со спилс-картой Ленинградской области. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 34.4 Карта и основные обозначения (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* «Чтение» карт и обозначений. Правила составления топографического плана местности.

*Практика:* Составление топографического плана местности. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Совушка».

**Стартовый уровень:** Составление топографического плана местности. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Составление топографического плана местности. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Раздел 7. Лагерь. (14 часов)**

#### **Тема 35. Установка палатки. (2 часа)**

*Теория:* Виды палаток. Общие правила и техника установки палатки. Особенности установки разных видов палаток.

*Практика:* Практическая отработка навыков выбора места и установки палатки. Работа в парах. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Перестрелка».



**Стартовый уровень:** Установка палатки. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Установка палатки. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 36. Разведение костра. (2 часа)**

*Теория:* Изучение способов укладки костра и разведения огня, их особенности. Техника безопасности при обращении с огнем. Выбор места для костра.

*Практика:* Практическая отработка способов укладки и разведения костра. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Тяни в круг».

**Стартовый уровень:** Укладка костра. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Укладка костра. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 37. Место приема пищи. (2 часа)**

*Теория:* Организация приготовления пищи и правила приема пищи в походе. Гигиена. Правила хранения продуктов.

*Практика:* Обсуждение основных правил приготовления пищи. Выстраивание и обустройство кухни. Составление списка продуктов и меню. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Перестрелка».

**Стартовый уровень:** Составление списка продуктов. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Составление списка продуктов. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 38. Установка тента. (2 часа)**

*Теория:* Тент. Общие правила и техника установки тента.

*Практика:* Практическая отработка навыков установки тента. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Перестрелка».

**Стартовый уровень:** Установка тента. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Установка тента. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 39. Заготовка дров. (2 часа)**

*Теория:* Правила заготовки дров и их хранения. Необходимые инструменты и техника безопасности при работе с ними.

*Практика:* Отработка навыков заготовки дров и правил безопасности. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Тяни в круг».

**Стартовый уровень:** Практическая отработка соблюдения техники безопасности. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Практическая отработка соблюдения техники безопасности. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Тема 40.1 Правила обустройства лагеря. (2 часа)**

*Теория:* Правила и выбор места при установке лагеря. Безопасные расстояния между объектами в лагере.

*Практика:* Составление схемы лагеря, состоящего из 3-х объектов, с расстояниями между ними. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Охотники и утки».

**Стартовый уровень:** Составление схемы лагеря, состоящего из 3-х объектов, с расстояниями между ними. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Составление схемы лагеря, состоящего из 3-х объектов, с расстояниями между ними. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 40.2 Правила обустройства лагеря (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Правила и выбор места при установке лагеря. Обустройство лагеря, установка основных мест пребывания туриста. Факторы влияющие на выбор места и их зависимость от рельефа, климатических особенностей местности и времени года.

*Практика:* Выбор места размещения лагеря. Составление общей схемы лагеря. Разминка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Игра «Охотники и утки».

**Стартовый уровень:** Выбор места размещения лагеря. Составление общей схемы лагеря. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Выбор места размещения лагеря. Составление общей схемы лагеря. Самостоятельное выполнение заданий.

### **Раздел 8. Специальная подготовка туриста. (28 часов)**

#### **Тема 41.1 Упражнения «гибкость». (2 часа)**

*Теория:* Изучение упражнений для развития гибкости. Их значение в повседневной жизни и спортивном туризме.

*Практика:* Разминка. Выполнение упражнений на гибкость, «мостик», растяжка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Перестрелка».

**Стартовый уровень:** Выполнение упражнений на гибкость, «мостик», растяжка. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Выполнение упражнений на гибкость, «мостик», растяжка. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 41.2 Упражнения «гибкость» (продолжение). (2 часа)**

*Практика:* Разминка. Выполнение упражнений на гибкость, «мостик», растяжка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Перестрелка».

**Стартовый уровень:** Выполнение упражнений на гибкость, «мостик», растяжка. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Выполнение упражнений на гибкость, «мостик», растяжка. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 41.3 Упражнения «гибкость» (продолжение). (2 часа)**

*Практика:* Разминка. Выполнение упражнений на гибкость, «мостик», растяжка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Перестрелка».

**Стартовый уровень:** Выполнение упражнений на гибкость, «мостик», растяжка. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Выполнение упражнений на гибкость, «мостик», растяжка. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 41.4 Упражнения «гибкость» (продолжение). (2 часа)**

*Практика:* Разминка. Выполнение упражнений на гибкость, «мостик», растяжка. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Игра «Перестрелка».

**Стартовый уровень:** Выполнение упражнений на гибкость, «мостик», растяжка. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Выполнение упражнений на гибкость, «мостик», растяжка. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 42.1 Акробатические упражнения. (2 часа)**

*Теория:* Изучение акробатических упражнений: кувырок вперед; кувырок назад; прыжок с высоты; стойка с опорой на три точки; стойка на руках; колесо. Страховки при падениях.

*Практика:* Разминка. Отработка акробатических упражнений: кувырок вперед; кувырок назад; прыжок с высоты; стойка с опорой на три точки; стойка на руках; колесо. Отработка навыков страховки. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Выполнение координационных упражнений. Игра «Охотники и утки».

**Стартовый уровень:** Выполнение акробатических упражнений. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Выполнение акробатических упражнений. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 42.2 Акробатические упражнения (продолжение). (2 часа)**

*Практика:* Разминка. Отработка акробатических упражнений: кувырок вперед; кувырок назад; прыжок с высоты; стойка с опорой на три точки; стойка на руках; колесо. Отработка навыков страховки. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Выполнение координационных упражнений. Игра «Охотники и утки».

**Стартовый уровень:** Выполнение акробатических упражнений. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Выполнение акробатических упражнений. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 42.3 Акробатические упражнения (продолжение). (2 часа)**

*Теория:* Правила страховки при падениях. Самостраховка.

*Практика:* Разминка. Отработка акробатических упражнений: кувырок вперед; кувырок назад; прыжок с высоты; стойка с опорой на три точки; стойка на руках; колесо. Отработка навыков страховки. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Выполнение координационных упражнений. Игра «Охотники и утки».

**Стартовый уровень:** Отработка навыков страховки. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка навыков страховки. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 42.4 Акробатические упражнения (продолжение). (2 часа)**

*Практика:* Разминка. Отработка акробатических упражнений: кувырок вперед; кувырок назад; прыжок с высоты; стойка с опорой на три точки; стойка на руках; колесо. Отработка навыков страховки. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Выполнение координационных упражнений. Игра «Охотники и утки».

**Стартовый уровень:** Отработка навыков страховки. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Отработка навыков страховки. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 43.1 Комплекс физических упражнений туриста. (2 часа)**

*Теория:* Правила выполнения специальных упражнений для укрепления физических качеств туриста. Развитие силы и выносливости.

*Практика:* Разминка. Выполнение специального комплекса упражнений для укрепления физических качеств туриста. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Командные игры.

**Стартовый уровень:** Выполнение специального комплекса упражнений. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Выполнение специального комплекса упражнений. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 43.2 Комплекс физических упражнений туриста (продолжение). (2 часа)**

*Практика:* Разминка. Выполнение специального комплекса упражнений для укрепления физических качеств туриста. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Командные игры.

**Стартовый уровень:** Выполнение специального комплекса упражнений. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Выполнение специального комплекса упражнений. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 43.3 Комплекс физических упражнений туриста (продолжение). (2 часа)**

*Практика:* Разминка. Выполнение специального комплекса упражнений для укрепления физических качеств туриста. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Командные игры.

**Стартовый уровень:** Выполнение специального комплекса упражнений. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Выполнение специального комплекса упражнений. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 43.4 Комплекс физических упражнений туриста (продолжение). (2 часа)**

*Практика:* Разминка. Выполнение специального комплекса упражнений для укрепления физических качеств туриста. Общая физическая подготовка (бег, вращения, наклоны, приседания). Акробатика (кувырки, прыжки, приземления, колесо). Выполнение координационных упражнений. Командные игры.

**Стартовый уровень:** Выполнение специального комплекса упражнений. Предусматривается помощь и коррекция педагога.

**Базовый уровень:** Выполнение специального комплекса упражнений. Самостоятельное выполнение заданий.

#### **Тема 34.1 Итоговый контроль. (2 часа)**

*Теория:* Беседа и опрос по пройденному материалу.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов. Наблюдение с фиксацией результата.

#### **Тема 35.1 Итоговое занятие. (2 часа)**

*Практика:* Соревнования по спортивному туризму.

*Теория:* Анализ результатов освоения программы. Сравнительный анализ успешности выполнения упражнений при тренировках. Подведение итогов обучения.

### Календарно-тематический план

На 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: *Туристская разминка.*

Группа № \_\_\_\_ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: *Лысенко Валерий Викторович*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Вводное занятие. Современный туризм.	1	Комбинированное	Собеседование, опрос, рассказ, наблюдение		
2.	История туризма.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
3.	Виды туризма.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
4.	Безопасный туризм.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
5.	Государственная символика Российской Федерации.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
6.	Природа Ленинградской области.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
7.	Природа Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
8.	Природа Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
9.	Природа Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Доклад, наблюдение		
10.	Животные Ленинградской области.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
11.	Животные Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
12.	Животные Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
13.	Животные Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Доклад, наблюдение		
14.	Исторические места Ленинградской области.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
15.	Исторические места Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
16.	Исторические места Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
17.	Исторические места Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Доклад, наблюдение		
18.	Узлы, веревки и их применение	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
19.	Узел «прямой».	1	Практика	Показ, наблюдение		
20.	Узел «встречный».	1	Практика	Показ, наблюдение		
21.	Узел «восьмерка».	1	Практика	Показ, наблюдение		
22.	Узел «бантик», «полу бантик».	1	Практика	Показ, наблюдение		
23.	Узел «шкотовый»,	1	Практика	Показ, наблюдение		
24.	Узел «брамшкотовый»	1	Практика	Показ, наблюдение		
25.	Узел «академический»	1	Практика	Показ, наблюдение		
26.	Узел «штыки»	1	Практика	Показ, наблюдение		
27.	Узел «прустик».	1	Практика	Показ, наблюдение		
28.	Узел «булинь»	1	Комбинированное	Беседа, анализ, наблюдение		
29.	Экипировка и обувь.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
30.	Рюкзак и содержимое.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
31.	Палатка, спальный мешок и коврик.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
32.	Общее снаряжение для группы.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
33.	Общее снаряжение для группы (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
34.	Веревки, системы и карабины.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
35.	Веревки, системы и карабины (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
36.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	1	Комбинированное	Опрос, наблюдение		
37.	Общее строение человека.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
38.	Общее строение человека (продолжение).	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
39.	Кровотечения.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
40.	Кровотечения (продолжение).	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
41.	Искусственное дыхание.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
42.	Обморожения.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
43.	Порядок и гигиена в лагере.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
44.	Порядок и гигиена в лагере (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
45.	Компас: устройство и правила пользования.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
46.	Стороны света.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
47.	Меридианы и параллели.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
48.	Карта и основные обозначения.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
49.	Карта и основные обозначения (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
50.	Карта и основные обозначения (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
51.	Карта и основные обозначения (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
52.	Установка палатки.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
53.	Разведение костра.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
54.	Место приема пищи.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
55.	Установка тента.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
56.	Заготовка дров.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
57.	Правила обустройства лагеря.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
58.	Правила обустройства лагеря (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
59.	Упражнения «гибкость».	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
60.	Упражнения «гибкость» (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
61.	Упражнения «гибкость» (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
62.	Упражнения «гибкость» (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
63.	Акробатические упражнения.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
64.	Акробатические упражнения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
65.	Акробатические упражнения (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
66.	Акробатические упражнения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
67.	Комплекс физических упражнений туриста.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
68.	Комплекс физических упражнений туриста (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
69.	Комплекс физических упражнений туриста (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
70.	Комплекс физических упражнений туриста (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
71.	<i>Итоговый контроль.</i>	1	Комбинированное	Опрос, наблюдение		
72.	<i>Итоговое занятие.</i>	1	Комбинированное	Анализ, соревнования		



### Календарно-тематический план

На 2024/2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: *Туристская разминка.*

Группа № \_\_\_\_\_ 2 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: *Лысенко Валерий Викторович*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Вводное занятие. Современный туризм.	1	Комбинированное	Собеседование, опрос, рассказ, наблюдение		
2.	История туризма.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
3.	Виды туризма.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
4.	Безопасный туризм.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
5.	Государственная символика Российской Федерации.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
6.	Природа Ленинградской области.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
7.	Природа Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
8.	Природа Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
9.	Природа Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Доклад, наблюдение		
10.	Животные Ленинградской области.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
11.	Животные Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
12.	Животные Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
13.	Животные Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Доклад, наблюдение		
14.	Исторические места Ленинградской области.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
15.	Исторические места Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
16.	Исторические места Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
17.	Исторические места Ленинградской области (продолжение).	1	Комбинированное	Доклад, наблюдение		
18.	Узлы, веревки и их применение	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
19.	Узел «прямой».	1	Практика	Показ, наблюдение		
20.	Узел «встречный».	1	Практика	Показ, наблюдение		
21.	Узел «восьмерка».	1	Практика	Показ, наблюдение		
22.	Узел «бантик», «полу бантик».	1	Практика	Показ, наблюдение		
23.	Узел «шкотовый»,	1	Практика	Показ, наблюдение		
24.	Узел «брамшкотовый»	1	Практика	Показ, наблюдение		
25.	Узел «академический»	1	Практика	Показ, наблюдение		
26.	Узел «штыки»	1	Практика	Показ, наблюдение		
27.	Узел «прустик».	1	Практика	Показ, наблюдение		
28.	Узел «булинь»	1	Комбинированное	Беседа, анализ, наблюдение		
29.	Экипировка и обувь.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
30.	Рюкзак и содержимое.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
31.	Палатка, спальный мешок и коврик.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
32.	Общее снаряжение для группы.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
33.	Общее снаряжение для группы (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
34.	Веревки, системы и карабины.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
35.	Веревки, системы и карабины (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
36.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	1	Комбинированное	Опрос, наблюдение		
37.	Общее строение человека.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
38.	Общее строение человека (продолжение).	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
39.	Кровотечения.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
40.	Кровотечения (продолжение).	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
41.	Искусственное дыхание.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
42.	Обморожения.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
43.	Порядок и гигиена в лагере.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
44.	Порядок и гигиена в лагере (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
45.	Компас: устройство и правила пользования.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
46.	Стороны света.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
47.	Меридианы и параллели.	1	Комбинированное	Рассказ, наблюдение		
48.	Карта и основные обозначения.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
49.	Карта и основные обозначения (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
50.	Карта и основные обозначения (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
51.	Карта и основные обозначения (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
52.	Установка палатки.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
53.	Разведение костра.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
54.	Место приема пищи.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
55.	Установка тента.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
56.	Заготовка дров.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
57.	Правила обустройства лагеря.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
58.	Правила обустройства лагеря (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
59.	Упражнения «гибкость».	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
60.	Упражнения «гибкость» (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
61.	Упражнения «гибкость» (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
62.	Упражнения «гибкость» (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
63.	Акробатические упражнения.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
64.	Акробатические упражнения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
65.	Акробатические упражнения (продолжение).	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
66.	Акробатические упражнения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
67.	Комплекс физических упражнений туриста.	1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
68.	Комплекс физических упражнений туриста (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
69.	Комплекс физических упражнений туриста (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
70.	Комплекс физических упражнений туриста (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
71.	<i>Итоговый контроль.</i>	1	Комбинированное	Опрос, наблюдение		
72.	<i>Итоговое занятие.</i>	1	Комбинированное	Анализ, соревнования		

## Оценочные и методические материалы

Оценка обучающихся производится по предметным, метапредметным и личностным качествам. Для предметных качеств, следует производить оценку в соответствии с бланками фиксации значений (протоколами). Метапредметные и личностные качества педагог оценивает средствами педагогического наблюдения.

Способы определения результативности программы:

1. **Входная диагностика** (сентябрь) – в форме первоначальной диагностики (анкетирования, беседа) - позволяет выявить уровень подготовленности и возможности детей для занятия в группе «Туристская разминка». Проводится на первых занятиях.

2. В течение учебного года проводится диагностика качества усвоения обучающимися содержания программы:

а) **Текущая диагностика** – проводится в течение всего учебного года на каждом занятии для оценки качества усвоения материала, умений, навыков, активности, изучение динамики освоения содержания программы обучающимися, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

б) **Промежуточная аттестация** – помогает педагогу оценить уровень освоения обучающимися программы на конкретном этапе, а её анализ позволяет откорректировать последующие темы. Проводится каждые полгода.

в) **Итоговый контроль** – проводится по завершению занятий по программе в конце учебного года, определяет уровень освоения программы и проходит в виде:

- опроса/тестирования для определения уровня знаний по программе;
- сдачи контрольных нормативов по физической подготовке;
- педагогического наблюдения изменений качеств личности обучающихся в течение учебного года (эмоциональная отзывчивость);
- степень активности участия в массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, итоговых занятиях;

Данные о проведении промежуточной аттестации и итогового контроля заносятся в таблицы с соответствующими параметрами, показателями и критериями. Исследуются следующие параметры:

- а) уровень приобретенных знаний;
- б) уровень практических умений и навыков;
- в) познавательный интерес;
- г) активность;
- д) коммуникабельность.

# Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся

в 2023 / 2024 учебном году

объединение: «Туристская разминка»

педагог Лысенко В.В.

**Форма проведения:** комбинированная (теоретическая часть, выполнение практического задания).

**Тестовые задания:** из ниже приведенных заданий и вопросов, педагог выбирает 5 теоретических вопросов, более подходящих для конкретной группы обучающихся и 5 практических задания. Каждый правильный ответ оценивается от 1 до 3 баллов.

## Теоретическая часть:

1. Для чего нужен комплекс дыхательных упражнений?
2. Что такое личная гигиена?
3. Основные правила разведения костра на природе, с точки зрения безопасности?
4. Что такое искусственное дыхание?
5. Для чего нужен комплекс физических упражнений?
6. Основные правила поведения и техника безопасности на занятиях.
7. Если вы случайно толкнули партнера, как себя поведете?
8. Что такое помощь?
9. Как выражается уважение?
10. Что такое благодарность?

## Практическая часть: (выполнение оценивается от 1 до 3 баллов за каждое задание)

1. Выполнить установку палатки;
2. Завязать узлы: прямой, восьмерка, булинь;
3. Определение, при помощи компаса, заданных сторон света;
4. Наложить бинт на предплечье;
5. Сложить костер и озвучить способ конструкции.
6. Выполнение сгиб рук в упоре лежа.  
(Правила выполнения упражнения 10 и более раз);
7. Поднимание корпуса из положения лежа на спине.  
(Правила выполнения упражнения 10 и более раз);
8. Приседание из положения ноги на ширине плеч.  
(Правила выполнения упражнения 10 и более раз);
9. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость».  
(Правила выполнения упражнения и касание пола, не сгибая ног);
10. Прыжок с места двумя ногами на ширине плеч.  
(Правила выполнения упражнения преодолеть расстояние 1 м и более).

## Критерии оценки:

- |   |         |
|---|---------|
| - правильный и развернутый ответ; безошибочное выполнение задания | 3 балла |
| - ответ недостаточно полный; задание выполнено с неточностями     | 2 балла |
| - ответ и задание выполнены с ошибками                            | 1 балл  |

Баллы, полученные за все выполненные задания, суммируются.

*Максимальное количество баллов за тестирование и практическую работу – 30.*

**Максимально возможное количество баллов – 40 баллов.** Баллы за практическую и теоретическую часть суммируются с баллами за метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

**ПРОТОКОЛ**

**результатов промежуточной аттестации обучающихся  
2023 /2024 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «Туристская разминка».  
ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): Лысенко В.В.  
№ группы: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_  
Форма проведения контроля: комбинированная  
Критерии оценки результатов: по баллам

**Результаты промежуточной аттестации**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:  
от 27 баллов – высокий уровень;  
от 14 до 26 баллов – средний уровень;  
до 13 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 «Туристская разминка» \_\_\_\_\_ обучающихся (\_\_\_\_\_%).

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

## Оценочный лист итогового контроля обучающихся

в 2023 / 2024 учебном году

объединение: «Туристская разминка»

педагог Лысенко В.В.

**Форма проведения:** комбинированная

**Тестовые задания:** из ниже приведенных заданий и вопросов, педагог выбирает 5 теоретических вопросов, более подходящих для конкретной группы обучающихся и 5 практических задания. Каждый правильный ответ оценивается от 1 до 3 баллов.

### Теоретическая часть:

1. Как выполняется специальный комплекс физических упражнений туриста и цель дыхательных упражнений?  
(Показать и рассказать);
2. Как правильно вести себя в лесу?  
(Рассказать и объяснить почему);
3. Как правильно планировать нагрузку пешего похода?  
(Рассказать, что распределение общего снаряжения между участниками группы ложиться равномерно с учетом личных физических качеств каждого участника похода и объяснить почему);
4. Перечислите комплекс построения лагеря?  
(Рассказать какие основные объекты лагеря (палатка, костер, место приема пищи, туалет, место набора воды) и объяснить для чего);
5. Правила работы с карабинами и обязательные меры?  
(Рассказать правила осмотра и муфтовки карабинов).
6. Основные правила и техника безопасности в походе.  
(Описать правила поведения и выполнения ТБ);
7. Что такое культура поведения?  
(Объяснить);
8. Что такое благодарность?  
(Объяснить);
9. Что такое поддержка и взаимопомощь?  
(Объяснить);
10. В каких случаях нужна помощь?  
(Объяснить).

### Практическая часть: (выполнение оценивается от 1 до 3 баллов за каждое задание)

1. Выполнение сгиб рук в упоре лежа.  
(Правила выполнения упражнения 10 и более раз);
2. Поднимание корпуса из положения лежа на спине.  
(Правила выполнения упражнения 10 и более раз);
3. Приседание из положения ноги на ширине плеч.  
(Правила выполнения упражнения 10 и более раз);
4. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость».  
(Правила выполнения упражнения и касание пола, не сгибая ног);
5. Прыжок с места двумя ногами на ширине плеч.  
(Правила выполнения упражнения преодолеть расстояние 1 м и более).
6. Завязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, встречный, прусик, шкотовый;
7. Наложить бинт на голень;
8. Развести костер и озвучить способ конструкции;
9. Уложить рюкзак.  
(Правила выполнения упражнения укладка рюкзака до 10 минут, не более);
10. Прочитать карту и сориентироваться по направлению к искомому объекту.



(Правила выполнения упражнения: за 1 минуту - отлично, 1 минута 30 секунд - хорошо, 2 минуты -неудовлетворительно).

**Критерии оценки:**

- |   |         |
|---|---------|
| - правильный и развернутый ответ; безошибочное выполнение задания | 3 балла |
| - ответ недостаточно полный; задание выполнено с неточностями     | 2 балла |
| - ответ и задание выполнены с ошибками                            | 1 балл  |

Баллы, полученные за все выполненные задания, суммируются.

*Максимальное количество баллов за тестирование и практическую работу – 30.*

**Максимально возможное количество баллов – 40 баллов.** Баллы за практическую и теоретическую часть суммируются с баллами за метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

**ПРОТОКОЛ**  
**результатов итогового контроля обучающихся**  
**2023 /2024 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «Туристская разминка».  
ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): Лысенко В.В.  
№ группы: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_  
Форма проведения контроля: комбинированная  
Критерии оценки результатов: по баллам

**Результаты итогового контроля**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:  
от 27 баллов – высокий уровень;  
от 14 до 26 баллов – средний уровень;  
до 13 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 «Туристская разминка» \_\_\_\_\_ обучающихся (\_\_\_\_\_%).

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

# Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся

в 2024 / 2025 учебном году

объединение: «Туристская разминка»

педагог Лысенко В.В.

**Форма проведения:** комбинированная (теоретическая часть, выполнение практического задания).

**Тестовые задания:** из ниже приведенных заданий и вопросов, педагог выбирает 5 теоретических вопросов, более подходящих для конкретной группы обучающихся и 5 практических задания. Каждый правильный ответ оценивается от 1 до 3 баллов.

## Теоретическая часть:

11. Для чего нужен комплекс дыхательных упражнений?
12. Что такое личная гигиена?
13. Основные правила разведения костра на природе, с точки зрения безопасности?
14. Что такое искусственное дыхание?
15. Для чего нужен комплекс физических упражнений?
16. Основные правила поведения и техника безопасности на занятиях.
17. Если вы случайно толкнули партнера, как себя поведете?
18. Что такое помощь?
19. Как выражается уважение?
20. Что такое благодарность?

## Практическая часть: (выполнение оценивается от 1 до 3 баллов за каждое задание)

1. Выполнить установку палатки;
2. Завязать узлы: прямой, восьмерка, булинь;
3. Определение, при помощи компаса, заданных сторон света;
4. Наложить бинт на предплечье;
5. Сложить костер и озвучить способ конструкции.
6. Выполнение сгиб рук в упоре лежа.  
(Правила выполнения упражнения 10 и более раз);
7. Поднимание корпуса из положения лежа на спине.  
(Правила выполнения упражнения 10 и более раз);
8. Приседание из положения ноги на ширине плеч.  
(Правила выполнения упражнения 10 и более раз);
9. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость».  
(Правила выполнения упражнения и касание пола, не сгибая ног);
10. Прыжок с места двумя ногами на ширине плеч.  
(Правила выполнения упражнения преодолеть расстояние 1 м и более).

## Критерии оценки:

- |   |         |
|---|---------|
| - правильный и развернутый ответ; безошибочное выполнение задания | 3 балла |
| - ответ недостаточно полный; задание выполнено с неточностями     | 2 балла |
| - ответ и задание выполнены с ошибками                            | 1 балл  |

Баллы, полученные за все выполненные задания, суммируются.

*Максимальное количество баллов за тестирование и практическую работу – 30.*

**Максимально возможное количество баллов – 40 баллов.** Баллы за практическую и теоретическую часть суммируются с баллами за метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

**ПРОТОКОЛ**



## Оценочный лист итогового контроля обучающихся

в 2024 / 2025 учебном году

объединение: «Туристская разминка»

педагог Лысенко В.В.

**Форма проведения:** комбинированная

**Тестовые задания:** из ниже приведенных заданий и вопросов, педагог выбирает 5 теоретических вопросов, более подходящих для конкретной группы обучающихся и 5 практических задания. Каждый правильный ответ оценивается от 1 до 3 баллов.

**Теоретическая часть:**

1. Как выполняется специальный комплекс физических упражнений туриста и цель дыхательных упражнений?  
(Показать и рассказать);
2. Как правильно вести себя в лесу?  
(Рассказать и объяснить почему);
3. Как правильно планировать нагрузку пешего похода?  
(Рассказать, что распределение общего снаряжения между участниками группы ложиться равномерно с учетом личных физических качеств каждого участника похода и объяснить почему);
4. Перечислите комплекс построения лагеря?  
(Рассказать какие основные объекты лагеря (палатка, костер, место приема пищи, туалет, место набора воды) и объяснить для чего);
5. Правила работы с карабинами и обязательные меры?  
(Рассказать правила осмотра и муфтовки карабинов).
6. Основные правила и техника безопасности в походе.  
(Описать правила поведения и выполнения ТБ);
7. Что такое культура поведения?  
(Объяснить);
8. Что такое благодарность?  
(Объяснить);
9. Что такое поддержка и взаимопомощь?  
(Объяснить);
10. В каких случаях нужна помощь?  
(Объяснить).

**Практическая часть: (выполнение оценивается от 1 до 3 баллов за каждое задание)**

11. Выполнение сгиб рук в упоре лежа.  
(Правила выполнения упражнения 10 и более раз);
12. Поднимание корпуса из положения лежа на спине.  
(Правила выполнения упражнения 10 и более раз);
13. Приседание из положения ноги на ширине плеч.  
(Правила выполнения упражнения 10 и более раз);
14. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость».  
(Правила выполнения упражнения и касание пола, не сгибая ног);
15. Прыжок с места двумя ногами на ширине плеч.  
(Правила выполнения упражнения преодолеть расстояние 1 м и более).
16. Завязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, встречный, прусик, шкотовый;
17. Наложить бинт на голень;
18. Развести костер и озвучить способ конструкции;
19. Уложить рюкзак.  
(Правила выполнения упражнения укладка рюкзака до 10 минут, не более);
20. Прочитать карту и сориентироваться по направлению к искомому объекту.

(Правила выполнения упражнения: за 1 минуту - отлично, 1 минута 30 секунд - хорошо, 2 минуты -неудовлетворительно).

**Критерии оценки:**

- |   |         |
|---|---------|
| - правильный и развернутый ответ; безошибочное выполнение задания | 3 балла |
| - ответ недостаточно полный; задание выполнено с неточностями     | 2 балла |
| - ответ и задание выполнены с ошибками                            | 1 балл  |

Баллы, полученные за все выполненные задания, суммируются.

*Максимальное количество баллов за тестирование и практическую работу – 30.*

**Максимально возможное количество баллов – 40 баллов.** Баллы за практическую и теоретическую часть суммируются с баллами за метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

**ПРОТОКОЛ**  
**результатов итогового контроля обучающихся**  
**2024 /2025 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «Туристская разминка».  
ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): Лысенко В.В.  
№ группы: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_  
Форма проведения контроля: комбинированная  
Критерии оценки результатов: по баллам

**Результаты итогового контроля**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:  
от 27 баллов – высокий уровень;  
от 14 до 26 баллов – средний уровень;  
до 13 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 «Туристская разминка» \_\_\_\_\_ обучающихся (\_\_\_\_%).

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

## Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал
1.	Введение в туризм.	Собеседование, опрос, рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Инструкции, видеоматериалы
2.	Ленинградская область.	Беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
3.	Узлы в туризме.	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
4.	Снаряжение туриста.	Беседа, практическое занятие, опрос	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
5.	Медицинская подготовка.	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
6.	Ориентирование.	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
7.	Лагерь.	Беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
8.	Специальная подготовка туриста.	Рассказ, беседа, практическое занятие, соревнования	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы



## Список информационных источников

### Литература для педагогов:

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И. Что делать с детьми в загородном лагере. Кострома: Вариант, 2002. 224 с.
2. Багдасарян, В. Э. История туризма: учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 190 с.
3. Базовые и расширенные реанимационные мероприятия (по материалам Европейского Совета по реанимации с изменениями и дополнениями), - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2013-188с.
4. Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 118 с. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
5. Березовая, Л. Г. История туризма и гостеприимства: учебник для СПО / Л. Г. Березовая. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 477 с.
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Боголюбов, В. С. Менеджмент в туризме и гостиничном хозяйстве: учебник для академического бакалавриата / В. С. Боголюбов. — 2-е изд., исп. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 293 с.
8. Бугорский, В. П. Организация туристской индустрии. Правовые основы: учеб. пособие для СПО / В. П. Бугорский. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 165 с.
9. Буянов В. М. Первая медицинская помощь. М.: Медицина, 1987. 192 с.
10. Васильев М.Ю., Громов В.В. Туристские маршруты Западного БАМА. М.: Физкультура и спорт, 1984. 207 с.
11. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристский актив. Подготовка, обучение, воспитание. М.: Профиздат, 1990. 176 с.
12. Ветитнев, А. М. Информационно-коммуникационные технологии в туризме: учебник для СПО / А. М. Ветитнев, В. В. Коваленко, В. В. Коваленко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 340 с.
13. Виноградов Ю. Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком. Л.: Лениздат, 1988. 144 с.
14. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учебное пособие для пед. вузов. - М.: Академия, 2011-624 с.
15. Восколович, Н. А. Маркетинг туристских услуг: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Н. А. Восколович. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.
16. Востоков, И.Е. Главные концептуальные аспекты системы развития спортивного туризма в РФ [Текст] / И.Е. Востоков. - М.: - 2008. - 27 с.
17. Годфруа Ж. Что такое психология. М., 1992.
18. Дехтярь, Г. М. Стандартизация, сертификация и классификация в туризме: практическое пособие / Г. М. Дехтярь. – 4-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 412 с.
19. Долженко, Г. П. История туризма: учебник для вузов / Г. П. Долженко, Ю. С. Путрик, А. И. Черевкова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 227 с
20. Захаров Е.Н. Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
21. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма. Справочник [Текст] / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. - М.: Финансы и статистика, 2003. - 379 с.
22. Зырянов, А.И. Равнинный туризм [Текст] / А.И. Зырянов, Н.А. Емельянова // Географический вестник. №4(23). - С. 1-4.
23. Иванов, А. А. История российского туризма (IX-XX вв.): учебное пособие / А.А. Иванов. – Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2020. – 320 с.
24. Иващенко Ф.И. Психология воспитания школьников. Мн.: Універсітэцкае, 1999. 136 с.

25. Ивлиева, О. В. Теория и практика экологического туризма: учебное пособие / О. В. Ивлиева; Южный федеральный университет. — Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2020. — 86 с.
26. Игнатьева, И. Ф. Организация туристской деятельности: учебник для вузов / И. Ф. Игнатьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 392 с.
27. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 600 с.
28. Королев, А.Ю. Географические и тактические аспекты спортивного туризма [Текст] / А.Ю. Королев // Географический вестник. - 2010. - №2. - С. 1-9.
29. Крестовников А.А., Евстратов В.Д., Белоликов К.Ю., Пашко М.В., Потапченко И.П. Лыжная подготовка. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002 141 с.
30. Кужель, Ю. Л. Туристское страноведение. Центральная и Южная Европа (Албания, Венгрия, Хорватия, Словения): учебник для вузов / А. А. Крючков, А. Г. Граве; под редакцией Ю. Л. Кужеля. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 400 с.
31. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ВЛАДОС, 1999. 144 с.
32. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. М.: ВЛАДОС, 2001. 216 с.
33. Лукоянов П.И., Свет В.Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
34. Лысакова, Л. А. Tourismus. Туризм: учебное пособие / Л. А. Лысакова, Е. М. Карпова, Е. Н. Лесная. — 3-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2020. — 145 с.
35. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: ВЛАДОС, 2000. 160 с.
36. Остапенец А.А. На маршруте туристы-следопыты. М.: Просвещение, 1987. 128 с.
37. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции. М.: ЦДЮТур, 1997. 56 с.
38. Погодина, В. Л. География туризма: учебник / В.Л. Погодина, И.Г. Филиппова; под ред. Е.И. Богданова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 256 с.
39. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. СПб.: Речь, 2002. 152 с.
40. Поляков С.Д. Технологии воспитания. М.: ВЛАДОС, 2002. 144 с.
41. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. 224 с.
42. Пospelов Е.М. Туристу о географических названиях. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
43. Практика активного туризма: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. — Орел: МАБИВ, 2020. — 149 с.
44. Программа Махова И.И. «Юные туристы-многоборцы». М.: ФЦДЮТиК, 2007. 60 с.
45. Программа Самаринной И.А. «Юные туристы-экологи». М.: ЦДЮТиК, 2004. 42 с.
46. Программа Смирнова Д.В. «Юные Туристы-краеведы». М.: ФЦДЮТиК, 2006. 69 с.
47. Психологические задания к педагогической практике студентов / Под ред. А.Э. Штейнмеца. М.: ВЛАДОС, 2002. 128 с.
48. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. М.: ВЛАДОС, 2002. 248 с.
49. Самкова В.А., Прутченков А.С. Экологический бумеранг: Практические занятия для учащихся 9-10 классов. М.: Новая школа, 1996. 48 с.
50. Скрягин Л.Н. Морские узлы. М.: Транспорт, 1994. 128 с.
51. Туник Е.Е., Опутникова В.П. Оценка способностей и личностных качеств школьников и дошкольников. СПб.: Речь, 2005. 104 с.
52. Туристская игротека / Под ред. Ю.С. Константинова. М.: ВЛАДОС, 2000. 112 с.
53. Туристские маршруты / Сост. В.С. Качанов. М.: Профиздат, 1990. 256 с.
54. Черемисин, П.А. Виды современного туризма / П.А. Черемисин // География в школе. - 2010.- № 7.- С. 29 - 36..
55. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986. 176 с.

**Литература для обучающихся:**

1. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986.
2. Основы медицинских знаний учащихся. Учебник для средних учебных заведений под редакцией М.И. Гоголева. Москва «Просвещение», 2012-112 с.
3. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
4. Константинов Ю. С. «Из истории детского туризма в России». (1918-2008 гг.) \* – М.: ФЦДЮТиК, 2008. 312 с.
5. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
6. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг. / под ред. Константинова Ю.С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
7. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
8. Балабанов И.В. Узлы. М.,1998. 80 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Wikipedia.org>Спортивный туризм — Википедия
2. <https://glonasstravel.com/destination/vidy-turizma/sport-ekstrim/>
3. <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/sportivnyj-turizm-istoriyavidyopisaniefotovideo/.html>
4. <https://turclub-pik.ru/blog/sportivnyj-turizm/>
5. <https://tssr.ru/main/structura/history/592/>
6. <https://svastour.ru/articles/puteshestviya/vidy-turov/turizm.html>