

Департамент образования Вологодской области
БОУ ВО «Специальное учебно-воспитательное учреждение»



РАССМОТРЕНО
на заседании методического
совета 22.05.2023 г.,
протокол №4

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета 28.08.2023г., протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 28.08. 2023 г. № 321
Директор _____ А.А.Чердынцев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Школа туризма»

(туристско-краеведческая направленность программы)

Возраст детей: от 12 до 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
В.В.Игнатенко,
педагог дополнительного образования

П. Шексна

2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся. В качестве одной из основных целей в этом направлении является формирование здорового образа жизни и развития детского и юношеского спорта. Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Под школьным туризмом понимается туристская деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ по физической культуре и организуемая школой в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Рабочая программа дополнительного образования по курсу «Школа туризма» нацелена на главный ориентир современной школы - воспитание полноценной личности: активной, здоровой нравственно и физически, высокоинтеллектуальной, адаптированной к жизни, способной к творческой деятельности. Программа позволяет решать задачи приобщения подростков к здоровому образу жизни, выработки у них правильного поведения в нестандартных и экстремальных ситуациях. Предлагаемый курс нацелен на развитие у школьников воли, силы, выносливости, умения преодолевать трудности, использование возможностей туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений, таких как формирование умения жить в коллективе и овладение секретами общения в нем, создание мотивации разумной организации досуга, приобретение специальных знаний и умений по туризму, который является одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, средством патриотического, экологического и эстетического воспитания школьников.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: Рабочая программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка. Содержательная деятельность Рабочей программы учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его широких знаний и умений на высоком уровне: вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми и т.д.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи:

1. Образовательные:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки; обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики туризма
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2.Развивающие:

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость.

3. Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости. развитие у воспитанников высоких морально-волевых качеств: выносливости, взаимовыручки, самостоятельности, честности, ответственности за порученное дело, требовательности к себе и к товарищам;
- социальная адаптация подростков в обществе.

4. В области физической подготовки:

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым обучающимся собственной ответственности за свое здоровье;
- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

Содержание деятельности Рабочей программы основывается на следующих принципах: природосообразности, культуросообразности, учёта возрастных особенностей детей,

коллективности, патриотической направленности, диалогичности, саморазвития и самоопределения личности.

Направленность Рабочей программы:

Программа будет считаться реализованной, если за время обучения обучающиеся овладеют основами туристической культуры, т.е. знаниями в области пешеходного туризма, умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, осуществлять туристическую и спортивную деятельность. Все люди поступают так, как они были научены. В нашей жизни всегда будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий.

Общая характеристика курса «Школа туризма»

Занятия туризмом успешно решают задачу получения учащимися разносторонней физической подготовки, способствуют развитию и совершенствованию у школьников навыков туризма, как по одному из интереснейших видов спорта. Туризм - является уникальным физическим средством, способствующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия туризмом в любую погоду, в любое время года особенно полезны для детей и подростков, поскольку благоприятно влияют на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата подростка. Занятие спортивным туризмом гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия спортивным туризмом совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, координацию движений. Туристические навыки необходимы и для формирования психологических качеств, таких как, воля, упорство, настойчивость, смелость, которые необходимы школьнику для повседневной учебной деятельности. Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен каждому подростку.

Школьный туризм позволяет педагогу осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др. Походы и занятия спортивным ориентированием на знакомой и незнакомой местности позволяют обучающимся изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Место в учебном плане

Курс «Школа туризма» является компонентом дополнительного образования обучающихся. Настоящая Рабочая программа рассчитана на подготовку учащихся 12-17 лет.

Курс программы обучения – 1год, построен на основе физиологических особенностей детей, уровня физической подготовленности.

Педагогическая основа программы: компетентностный подход, индивидуальный подход, педагогика сотрудничества.

Срок реализации программы 1год, 1 занятие в неделю, длительность занятия 3 часа.

Программа состоит из разделов:

- Введение
- Специальная туристская подготовка
- Походная подготовка. Турбыт.;

- Топография и ориентирование
- Физическая подготовка.
- Зачёт. Поход

Интеграция областей: ОБЖ, география, история Вологодской области, биология.

Универсальные компетенции

Компетенции

Общеучебные

1. Освоение знаний об истории туризма, о туристских возможностях.
2. Формирование у обучающихся основ ЗОЖ.
3. Приобретение обучающимися специфического двигательного опыта в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно-климатическими особенностями нашей области.
4. Приобретение навыков общения и творческого сотрудничества обучающихся в ходе интегрированной спортивно – познавательной туристской деятельности.
5. Освоение элементарных основ походной гигиены. Личная гигиена. Правила асептики и антисептики.
6. Знания питьевого режима, рационального питания.

Предметно-ориентированные

1. Знания правил ТБ во время путешествий.
2. Приёмы самоконтроля и умение контролировать и оценивать своё состояние в процессе туристской деятельности.
3. Подготовка к путешествию
4. Умения организации туристического быта.
5. Преодоление естественных препятствий в путешествии.
6. Оказание первой доврачебной помощи различного характера во время путешествий.
7. Ориентирование на местности.
8. Обеспечение собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно- климатических условиях.

Личностные

1. Умение жить в коллективе и овладение секретами общения в нем.
2. Создание мотивации разумной организации досуга.
3. Приобретение чувства коллективизма.
4. Овладение приемами взаимовыручки, взаимопомощи.

Содержание курса «Школа туризма»

Содержание курса направлено на развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель - зачетные походы.

Данный курс охватывает вопросы по начальной туристской подготовке, происходит формирование ячейки туристического актива. На данном этапе учащиеся приобретают комплекс знаний для организации и проведения массовых туристских мероприятий.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. Основная задача теоретических занятий - дать необходимые знания об истории и развитии туризма, гигиене, медицине и технике безопасности, познакомить с основами топографии, научить чтению карт.

В практических занятиях, наряду с изучением и совершенствованием специальных умений и навыков, большое внимание уделяется всесторонней физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, выносливости, координации. Для этого используются, как специальные комплексы упражнений, так и спортивные и подвижные игры.

Преподавание теоретического материала по тематическим блокам проводится в процессе практических занятий в целях закрепления нового материала, приобретения воспитанниками собственных навыков и умений. Такие занятия проводятся в учебном классе, спортивном зале, на уличной спортплощадке или непосредственно на природе. Занятия по общей физической (ОФП) и специальной подготовке (СФП) проходят в спортивном зале, на школьном стадионе. При проведении такого рода занятий используется комбинированный подход: подбор комплексов упражнений, физической нагрузки с учетом возрастных особенностей для группы в целом и их индивидуальная корректировка в зависимости от индивидуальных физических возможностей, показаний врача.

Формами подведения итогов реализации Рабочей программы дополнительного образования детей будут:

- положительная динамика физического и психического состояния воспитанников;
- выполнение заданий диагностик, выполнение контрольных нормативов;
- зачетный поход.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути; преодолевать препятствия по наведенной переправе
- ориентироваться по компасу и топографической карте- читать карту, составить карту с помощью руководителя; уверенно двигаться по азимуту и карте,
- применять на практике технику вязания узлов;
- организовать питание в походных условиях;
- разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе.
- самостоятельно изготавливать туристское снаряжение
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- вопросы туризма и экологии;
- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях
- правила подготовки туристского снаряжения
- виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;
- правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;
- правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе
- - способы преодоления различных естественных препятствий;

- принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки; умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- - опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки; - правила транспортировки раненых
- виды туристских узлов и способы их применения;
- "составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов.

Учебный план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
		Теория	Практика
1	2	3	4
1. ВВЕДЕНИЕ			
Тема 1. Азбука туризма	Содержание учебного материала. Беседа о туризме, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. История туризма. Структура туристских органов. Законы туристов (туристская этика). Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.	3	
	Практические занятия. Разработка маршрутов походов.		3
II СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.			
Тема 2. Туристское снаряжение	Содержание учебного материала. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки	3	

	<p>снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.</p> <p>Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.</p>		
	Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки.		3
Тема 3. Туристские узлы	Содержание учебного материала. Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.	3	
	Практические занятия. Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.		6
Тема 4 Туристская техника.	Подъем и спуск со страховкой. Переправа по бревну с перилами, веревке с перилами, навесной переправе.		6
III ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.			
Тема 5. Безопасность туризма	<p>Содержание учебного материала. Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.</p> <p>Причины аварий в туристском походе: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей</p>	6	

	<p>группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.</p> <p>Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия.</p> <p>Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению.</p> <p>Правила страховки. Правила поведения в походе. Пожарная безопасность. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам.</p>		
	<p>Практические занятия. Анализ аварийных ситуаций, оценка действий участников с точки зрения безопасности, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.</p>		3
<p>Тема 6. Основы медицински х знаний</p>	<p>Содержание учебного материала. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.</p> <p>Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении.</p> <p>Акклиматизация и адаптация</p> <p>Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний.</p> <p>Как остановить кровотечение. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.</p> <p>Уход за больным в походе. Наложение повязок и шины.</p> <p>Состав аптечки. Применение лекарств. Изготовление носилок.</p> <p>Транспортировка раненого.</p>	6	
	<p>Практические занятия. Оказание доврачебной помощи подручными средствами.</p>		3
<p>Тема 7. Туристские биваки</p>	<p>Содержание учебного материала. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.</p> <p>Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время</p>	3	

	<p>года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.</p> <p>Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке.</p> <p>Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования.</p> <p>Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой.</p>		
	<p>Практические занятия: Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка типов костров.</p>		3
<p>Тема 8. Организация питания в походе</p>	<p>Содержание учебного материала. Значение правильной организации питания в походе. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.</p> <p>Составление меню и раскладка продуктов.</p> <p>Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.</p> <p>Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.</p>	3	

	Практические занятия. Расчет продуктов питания для двухдневного похода.		3
Тема 9. Экологическая подготовка туриста	Содержание учебного материала. Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.	3	
IV ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.			
Тема 10. Ориентирование и топография	Содержание учебного материала. Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа. Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов: карта, план, аэрофотосъемка. Масштаб, масштабность карт. Содержание карты. Условные знаки. Чтение карты. Сущность ориентирования, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут. Ориентирование во времени, определение расстояний. История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени. Прокладка маршрута, составление плана-графика движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности. План и карта. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.	6	
	Практические занятия. Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью). Составление плана местности. Ориентирование на местности		6
V. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.			
Тема 11. Физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для развития двигательных способностей. Спортивные игры. Подвижные игры. Кросс. Передвижение на лыжах. Силовая подготовка.		18
Дифференцированный зачет		3	
Поход (однодневный)			12
Всего		39	66
		105	

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов; • оказывать доврачебную помощь пострадавшему; • ориентироваться по компасу и топографической карте; • применять на практике технику вязания узлов; • организовать питание в походных условиях; • разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе; <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности; • правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма; • правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе; • принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки; • способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки; • виды туристских узлов и способы их применения; • "составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов; 	<p>самостоятельная работа</p> <p>зачет</p> <p>самостоятельная работа</p> <p>зачет</p> <p>самостоятельная работа</p> <p>тестирование</p> <p>самостоятельная работа</p> <p>доклад</p> <p>опрос</p> <p>самостоятельная работа</p> <p>тестирование</p> <p>самостоятельная работа</p> <p>контрольная работа</p>

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо следующее минимальное снаряжение:

- Спортивный зал
- Палатка 3-4-местная
- Рюкзак 80-100 л.
- Спальный мешок

Термоковрик
Тент 4х6
Карабины (полуавтомат)
Жюмар
Спусковое устройство
Веревка 10 мм. - 480 м.
Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопата, топор, веревки для вязки узлов)
Компас
Медицинская аптечка
Карандаши

Техника измерения углов и расстояний

Планшет для съемки

Дидактическое обеспечение программы: географические карты, атласы, таблицы ориентирования на местности, топографические планы местности, условные топографические знаки; учебные плакаты, медиатека, видеофильмы, учебно-справочная литература, материалы с сайтов Интернета

Литература

1. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
2. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
3. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
4. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
5. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2005г.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981г.
7. Добарина И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма. Методическое пособие для учителей и студентов. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998г.
8. Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. – М.: Детская литература, 2005г
9. Основы безопасности в пешеходном походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.
10. Программа кружка «Оздоровительно-познавательный туризм» 7-8 класс, автор О.А. Хрептан.
11. Питание в туристском путешествии. – М., 1986г.
12. Плешанов Е.Я. Я + природа. Справочное пособие по выживанию и безопасности человека в природе. – Воронеж, 1997г.
13. Расторгуев М., Ситников С. Карабинные узлы. – М., 1995г.
14. Рыжавский Г. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г.
15. Скрыгин Л. Морские узлы. – М., 1994г.
16. Спортивный туризм. / Под ред. Евсеева. – СПб, 1999г.
17. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996 г.
18. Энциклопедия туриста. – М.: Научное изд-во «Большая Российская энциклопедия», 1994г.