Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №3

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол от « 29» 08.2024 г.
№1

Утверждаю
Директор школы
_____О.Д. Лаптева Галкина
Приказ от «30» 08.2024 г.
№ 42-д

О.Д Лаптева-Галкина

Подписано цифровой подписью: О.Д Лаптева-Галкина
Дата: 2024.09.27 09:49:04 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско - краеведческой направленности «Туристический»

Уровень освоения: базовый
Возраст учащихся – 13 – 15 лет
Срок реализации – 1 год
Количество часов - 72

Автор –составитель:
Гуренков Юрий Вячеславович,
преподаватель ОБЖ,
высшей квалификационной категории

г. Узловая, 2024

Содержание программы:.

1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристический»	9
3.	Содержание учебно- тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристический»	9
4.	Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристический»	14
5.	Способы и формы проверки результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристический»	15
6.	Воспитательная работа	15
7.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
8.	Список литературы	20
9.	Электронные образовательные ресурсы	21
10.	Приложение № 1	22

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Программа кружка «Туристический» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (стандарты второго поколения), а также программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.

Рабочая программа кружка «Туристический» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с последующими редакциями;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI.Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
11. Постановление администрации МО Узловский район № 1000 от 27 мая 2022 года "Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги "Запись на обучение по дополнительным общеобразовательным программам";

12. Устав учреждения.

Актуальность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что работатуристско-краеведческаяработа - это важныйспособ передачиновому поколению накопленного человечеством жизненного опыта иматериально- культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимаяво внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальнуюсреду,алкоголизм инаркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Учебно-воспитательный процесстребует отдетейв основномумственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направленана активную физическую деятельность.

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями обучающихся. В сетку часов включены отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях, которые не включены в сетку.

Цель дополнительной образовательной программы «Туристический» состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья в процессе туристско-познавательной деятельности.

Приэтом предполагается решениеследующих **задач:**

1.Оздоровление детейна занятиях вусловиях природной среды, формирование навыковгигиены, охраны труда и окружающей среды.

2.Развитие творческой, исполнительской активности в процессеосвоения местного краеведческого материала, мотивациик познанию через занятия туризмом.

3.Воспитание у учащихсянавыковздорового образажизни, гордости за свой край.

Отличительныеособенности данной дополнительнойобразовательной программы отдругих программ в том, что каждый педагог, взависимости отналичия опыта, необходимого материала, оборудованиясможет спланировать свою деятельность, уделив должноеколичество времени наизучение каждойтемы.

Туристско – краеведческая деятельность способствуетразвитию детского самоуправления, позволяет ребятам выбирать различные направления деятельности, проявлять организаторские способности, найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе; углублять и расширять своизнания по различным предметам, развивать преемственность , передавать накопленныйопыт отстарших учениковк младшим.

Туристско – краеведческая деятельность нашего района позволила сформировать интересную сеть данной работы.

Состав туристско – краеведческого кружка может быть как одновозрастным, так и разновозрастным. Программа рассчитана на учащихся среднего **возраста: 10-16лет,** именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно – нравственной культуры личности. В юности при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

Реализуется дополнительная образовательная программа в течение 1года. Этапы реализации:

Подготовительный этап: 1. Обсуждение и утверждение программы совместной работы школы.

2. Определение контингента участников программы.
3.Создание группы педагогов единомышленников.
4.Проведение инструктажей по ТБ.

Основной этап: 1.Занятия кружка согласно расписанию 2 час, 1 раз в неделю. Всего в год 72 часа, 2 группы наполняемость группы – 15 человек.

*2.*Организация экскурсии по историческим местам Тульской области, посещение краеведческого музея.

3.Автобусные экскурсии в краеведческий музей.

4. Походы по родному краю.

5.Участие в районных краеведческих мероприятиях.

Заключительный этап: 1.Оформление фотовыставки.

2.Оформление фотоальбома.

3.Проведение народных праздников.

4.Участие в районных туристических слетах и туристических походах.

Даннаяпрограммасоставляет единое образовательное пространство, в котором развивается, обучается и самореализуется человек.

В работе данного кружка используются следующие **формы работы**:

-беседы, викторины;
-конференции, выставки, праздники;
- экскурсии по селу, в музеи;
-однодневные, пятидневные походы; -
спортивные соревнования;
-туристические семинары,слеты;
-встречис интересными людьми поселка;
-оформление фотовыставки, альбома, стенгазеты и т.д.;
-защитапроектов.

Режим занятий кружка построены на принципах открытости, добровольности , сотрудничества. Каждый участник представляет реальную цель, конкретнуюпользу, которую он принесет родному краю, работаяв этом направлении, реализуя эту работу через походы, путешествия, экскурсии и другие виды туристско – краеведческой деятельности. Логика подачи материалав программеоснована на принципе «от теории к практике». Это связано стем,что теоретические знания, полученные на занятиях, необходимо обязательно применить на практике для выработки двигательного навыка.

Образовательная программа дополнительного образования детей « Туристический» рассчитана на 1 час в неделю всего 35 часов. Походы и экскурсии совершаются по разработанным маршрутам.

В основезамыслапрограммы лежит идея развивающего обучения(В. В, Давыдова). Содержание программы опирается на концепцию детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец – Свешников, М. И. Богатов, О. И. Мотков) и

предполагает активноеучастие детей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Итоговый контроль: предусматривает проверку нетолько практических, но и теоретических знаний, умений, навыков.

Формы контроля: тестирование, зачет, экзамен, походи т.д.1.Ожидается выработка у детей положительноймотивации на здоровый образ жизни и развитие у них чувства любви к своему краю, а также улучшениеих физического и духовного состояния.

2.Рост познавательной активности детейи взрослых.

3.Овладение навыками туристических икраеведческих должностей.

4.Высокийуровень коммуникативности учащихся.

5.Результаты побед нарайонных туристических слетах.

6.Положительные отзывыо воспитании детей со стороны педагогов, родителей и руководителей туристических кружков.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Результатом изучения данного курсазанятий будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций отобщенияс природой, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

К концу первого годаобученияучащиесядолжны: ЗНАТЬ:

Основы туристической подготовки, технику безопасности при проведении туристических походов, занятий, топографиюи способы ориентирования, историю родного краяи его особенности, памятники истории, музеи края, основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи, предупреждение спортивных травм.

УМЕТЬ:

Выбирать место для бивуака, привала, устанавливать палатку, разводить костер, читатьи изображать топографические знаки, ориентироваться по карте икомпасу, измерять расстояние накартеи на местности, определять ориентиры движения, собирать краеведческий материал, выполнять краеведческие заданияна маршруте, изучать интересные места родного края, подбирать состав медицинской аптечки для похода, участвовать в исследовательских фестивалях и проектах.

Содержание программы

1раздел: Основы туристической подготовки -46ч.

ТЕМА№1:Туристические путешествия, историяразвитиятуризма-4ч.ТЕОРИЯ – 2ч.

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Организация туризма в России. Видытуризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Экскурсионный зарубежный туризм. Туристическиенормативы и значки: «Юный турист России», «Турист России».

Краеведение. Туристско - краеведческое движение «Отечество». Основные направления движения.

Знакомство с планом кружка. Проведение инструктажей по охранетруда(вводный инструктаж, по пожарной безопасности, инструктаж на рабочем месте)

ТЕМА№2:Воспитательная роль туризма-3ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение туристско –краеведческой деятельности в развитииличности. Воспитание волевых качеств:целеустремленности, настойчивостии упорства, самостоятельности и инициативы. Законы, правила , нормы и традициитуризма, традиции своего коллектива.

ТЕМА№3:Личноеигрупповоетуристическоеснаряжение-4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Перечень личного снаряжения дляпохода, требования кнему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке, одежда и обувь для походов, личноеи групповое снаряжение. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи, топоры, пилы, хозяйственный набор: рукавицы, ножи и другие.

ПРАКТИКА – 2ч.

Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним иремонт.

ТЕМА№4: Организация туристического быта, привалы иночлеги-6ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря, определениемест длявыбора воды , умывания, туалета, мусорной ямы, костра, палаток. Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и призаготовке дров. Установка палаток ПРАКТИКА – 4ч.

Определение мест для привала, установка палатки, разжигание костра.

ТЕМА№5:Подготовкакпоходу,путешествию-8ч. ТЕОРИЯ – 4ч.

Изучение районапохода, составление плана, маршрута, состав лениеграфика движения.

ПРАКТИКА – 4ч.

Подготовка личного и общественного снаряжения, составление плана похода.

ТЕМА№6:Питаниевтуристическомпоходе-8ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение правильного питанияв походе, составление меню, списка продуктов, упаковкаи переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. ПРАКТИКА – 2ч.

Составление меню и спискапродуктов дляпохода, приготовление пищина костре.

ТЕМА№7:Туристическиедолжностивгруппе-6ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Выбор командира группы и требования кнему. Постоянные должностии временные. Дежурные по кухне, повара.

ПРАКТИКА – 4ч.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода, Подведение итогов.

ТЕМА№8:Правила движения вп оходе. Преодоление препятствий-6ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Порядок движения группы на маршруте. Туристическийстрой. Режим движения, темп. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам,по лесу, через завалы, по травянистым склонам.

ПРАКТИКА – 4ч.

Отработка техники движения по местности, соблюдение режима движения.

ТЕМА№9:Техникабезопасности при проведении туристических походов, занятий-4ч.

ТЕОРИЯ – 4ч.
Дисциплина в походе ина занятиях. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Организация самостраховки. Правилаповедения в незнакомом пункте.

ТЕМА№10:Туристическиеслетыисоревнования-8ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Задачи туристических слетов и соревнований. Участники слета, условия проведения. Медицинское обеспечение, охрана природы. Виды туристических соревнований и особенности их проведения, меры безопасности при проведении соревнований.
ПРАКТИКА – 6ч.
Выступление в туристических соревнованиях в качестве участников.

ТЕМА№11:Подведение итогов похода-4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Подведение итогов похода в группе. Отчет участникови руководителя. Составление фотоальбома. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление значков. ПРАКТИКА – 2ч.
Составление отчета о походе, изготовлениефотографий для альбома.

2раздел: Топография и ориентирование–8ч.

ТЕМА№1:Понятиеотопографическойиспортивнойкарте–4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Виды карт, масштаб, оформление. Чтение рельефа по топографической карте. Изображение рельефа на картах. Типы рельефа: пойменный, о вражно – болотный, горный, равнинный. Влияние рельефа на пути движения.
ПРАКТИКА – 2ч.

Рисовкатопографических карт, плана холма, равнины.

ТЕМА№2:Условныезнаки–4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Способы изображения на рисунках ипланах водных объектов, сооружений, растительности. Простейшие условные знаки.
ПРАКТИКА – 2ч.

Овладение навыком составлениялегенды и движение группы по легенде, выполненной условными знаками.

ТЕМА№3:Ориентированиепогоризонтуиазимуту–4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Ориентирование с помощью топографической карты, движение по плану, составленному учителем.
ПРАКТИКА – 2ч.

Отработканавыков и умений в походе.

ТЕМА№4:Компас.Работаскомпасом–4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Правила пользования компасом. Определение азимута идвижение по азимуту. Ориентирование карты и компаса. Взятие азимута на предмет.
ПРАКТИКА – 2ч.
Прохождение через контрольные пункты по азимуту.

ТЕМА№5:Измерение расстояний–4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Способы измерения расстояний на карте и на местностис помощью обычной нитки икурвиметра. Измерение среднего шага. Глазомерныйспособ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

ПРАКТИКА – 2ч.

Прохождениеи пробегание отрезков различной длины. Упражнениясо определению расстояния до недоступного предмета.

ТЕМА№6:Способыориентирования–4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Ориентированиев походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Организация разведок в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях.

ПРАКТИКА – 2ч.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

ТЕМА№7:Ориентированиепоместнымпредметам. Действия в случае потери ориентировки–4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Определение сторон горизонта и азимутов припомощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторонгоризонтапри помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Движение вдоль ручья, реки, выход к жилью.

ПРАКТИКА – 2ч.

Упражнения по определению своего местанахождения. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

ТЕМА№8:Соревнованияпоориентированию–4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Виды и характер соревнований. Обязанности участниковсоревнований. Соревнования намаркированной трассе. Эстафетное ориентирование взаданном направлении. Отдельные виды ориентирования в программе туристических слетов и соревнований.

ПРАКТИКА – 2ч.

Участие в соревнованиях по ориентированию .

3раздел: Краеведение–4ч.

Тема№1.Родной край и его природные особенности–2ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды.

ПРАКТИКА – 2ч.

Организация наблюдений за погодой. Ведение календаря наблюдений. Экскурсия.

Тема№2.Туристско-краеведческоедвижение Тульской области области «ОТЕЧЕСТВО»-2ч.

ТЕОРИЯ – 4ч.

Изучение направлений программы «Отечество»
Родословие, летопись родного края, культурное наследие, природное наследие экология, археология, поиск, военная история России Сталинградская битва дети Сталинграда, история детского движения, туристическое мастерство, школьные музеи. ПРАКТИКА – 4ч.

Организация выставки творческих работ учащихся, конкурсрисунков «Война глазами детей», защита проектов по военной истории России.

ТЕМА№3.Туристические возможности родного края, культурное наследие, обзор экскурсионных объектов, музеев. Известные земляки. История края–8ч. ТЕОРИЯ – 1ч.

Географическоеположение родного края. Рельеф, полезные ископаемые, растительность, гидрография. Климат и его влияниена возможности занятий туризмом. Характеристиканаселения. История края, памятные события. Знаменитые земляки, их рольв истории края. Край в период ВОВ. Настоящее и будущее родного края. Памятные места, музеи.
ПРАКТИКА – 2ч.

Экскурсии в музеиДаниловки, Березовки, Волгограда. Встречи с представителями науки,культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

ТЕМА№4.Изучение района путешествия–2ч. ТЕОРИЯ –
2ч.

Изучение направлений«Культурноенаследие», «Моя родословная». ПРАКТИКА
– 2ч.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Пути подъездак началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов намаршруте. Учет времени наих посещение.

ТЕМА№5: Общественнополезная работа в путешествии, охрана природы и памятников–4ч.
ТЕОРИЯ – 2ч.

Методика краеведческих наблюдений по истории, географии , биологии, экологии. Содержание заданий туристическим группам. Виды памятников. Использование памятников в воспитательной работе. Составлениеописаний, фотосъемка, зарисовки в походе, составление картмаршрута.
ПРАКТИКА – 2ч.

Выполнение заданий, опрос местного населения: концерты, спортивные соревнования, практическаяпомощь. Подведение итогов.

4 раздел: Азбука спортивно–оздоровительного туризма. Основы гигиены и первая доврачебная помощь–4ч.

ТЕМА№1: Личная гигиена туриста . Профилактика заболевания–8ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Закаливаниеводой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятийфизкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные

привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотики иих влияние на организмчеловека.
ПРАКТИКА – 2ч.

Отработкапростейших умений и навыков призакаливанииорганизма водой и солнцем. Оказание первой медицинской помощи.

ТЕМА№2:Походно-медицинская аптечка, использование лекарственных растений–4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Составпоходной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походнойаптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Возможности использованиялекарственных растений в походных условиях. ПРАКТИКА – 4ч.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственнымипрепаратами. Сбор и использование лекарственных растений.

ТЕМА№3:Основные приемы оказания первой доврачебной помощи–2ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Заболевания и травмы в туристических походах: переутомление, удушье, обмороки, потеря сознания, ожоги, укусы змей. Предупреждениеи лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Ушибы, ссадины.
ПРАКТИКА – 4ч.

Обработкаран, наложение жгута, искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

ТЕМА№4: Приемытранспортировкипострадавшего–6ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Положениепострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках.
ПРАКТИКА – 4ч.

Разучивание различных способов транспортировки, изготовление носилок.

5раздел: Общая и специальная физическая подготовка–6ч.

ТЕМА№1:Краткие сведения о строении и функция организма человека–4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Краткие сведения о строении организма человека, влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Предотвращение травматизма. ПРАКТИКА – 2ч.

Прохождениемедицинского осмотра участников соревнований.

ТЕМА№2:Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травмнатренировках–1ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Медицинские справки, ведение дневника самоконтроля.

ПРАКТИКА – 2ч.

Оказание первой помощи при спортивных травмах.

ТЕМА№3:Общая физическая подготовка–4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение регулярной общейфизической подготовки вукреплении здоровьяи подготовкек походам, Упражнения для развития различных групп мышц. Знакомство с нормативами по физической подготовке.

ПРАКТИКА – 2ч.

Спортивные соревнования по укреплению физической и специальной подготовки туриста.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудованиеи материалы на одну группу:

1.Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопата, топор, веревкидля вязки узлов, карабин- 2шт.)

2.Туристическоеиндивидуальное снаряжение.

3.Палатки- 4шт., компас- 2шт, рюкзак, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, спальные мешки- 5шт.,

4.Карты, топографическиепланы местности, условные топографические знаки

5.Таблицыориентированияна местности.

Планируязанятия по темам или разделам целесообразно использовать следующие виды деятельности: работас учебной, научно-популярнойлитературой; работа в группе; практические занятия.

Работа с туристическим снаряжением, ориентированиена местности, по горизонту и азимуту, работа с компасом,разведение костра и установкапалатки в любых погодных условиях, укладка рюкзаков, вязка узлов,подготовка и проведение похода.

Пропаганда краеведческих знаний путем организации выставок, конференций, защитыпроектов, праздников, организацияпосещения музеев, (по выбранным направлениям)

Оказание первой медицинскойпомощи и наложение перевязки принесложном ранении, приемытранспортировкипострадавшего, анализ экстремальных ситуацийв походе, действия вслучае потери ориентировки, значение правильного питания в походе и приготовление пищина костре.

Основныефизическиекачества, необходимые туристу(сила, выносливость, быстрота) Врачебный контроль,самоконтроль, предупреждениеспортивных травм на тренировках. Упражнения наразвитие силы, быстроты выносливости.

ЛИТЕРАТУРА

1.БолотниковаН.В.Географияи экология. Учебное пособие.-3-е изд.,перераб.И доп./ Авт.кол.;подобщ. Ред В.А.Брылева.-М.;Глобус,2010г.

2.БолотниковаН.В.ГеографияВолгоградскойобласти. Практикум. Рабочаятетрадь дляучащихся общеобразовательных учереждений.-М.:Глобус,2007г.

3.БрылёвВ.А.Экскурсии вродную природу.Научно-популярные очерки по Тульской области.- М.: Глобус,2009 г.

4.ВоловичВ.Г.Методические рекомендации по проведению туристических путешествий.- М.:ЦРИБ«Турист», 1997 г.

5.ГомотчукА.И.Основы медицинских знаний.- Волгоград:Перемена,2009г.

6.ОдановичМ.В.Краеведение: биологическое иландшафтное разнообразие природы Тульской области.- М.:Глобус, 2008г.

7.Пашкович А.П. СимволыТульскоскойобласти. Учебное пособие. – М.: Глобус 2008 г.

8.ШкенёвВ.А.Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации,8-9 классы.Учитель,2009 г.

9.ШароваО.Е. Основы безопасного поведения вчерезвычайных ситуациях. Учебное пособие.- М.:Глобус 2009 г.

10. ШершовН.В.Методологические принципыорганизации туристско-краеведческой работы с ученической молодежью. - М:Глобус 2010г.