

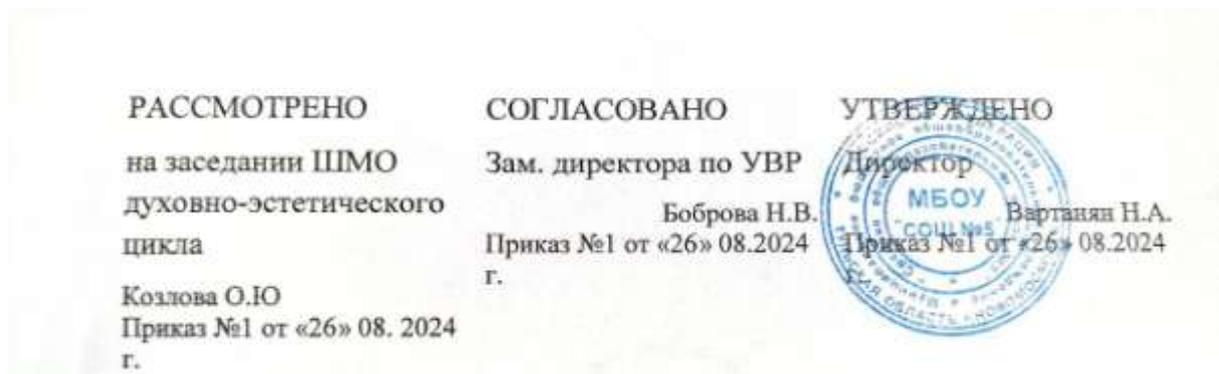
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования город Новомосковск

Тульской области

МБОУ "СОШ № 5"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Туризм»
для 5-9 классов основного общего образования

Новомосковск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Актуальность реализации данной программы обусловлена потребностью подростков в самоопределении, в том числе в определении сферы будущей профессиональной деятельности. А это влечёт за собой необходимость в педагогическом сопровождении профессионального самоопределения школьников, в развитии мотивации школьника к осуществлению трудовой деятельности, в формировании готовности школьников к выбору профессионального пути и к обучению в течение всей жизни. Эти важные задачи лишь отчасти решаются в учебном процессе. Работа по программе внеурочной деятельности «Туризм» позволит педагогу реализовать эти актуальные для личностного развития учащегося задачи.

Сегодня профессионалу любой сферы деятельности необходимо владеть набором универсальных навыков, поэтому программа ориентирована на всех школьников вне зависимости от профиля (направленности) предполагаемой будущей профессии.

Рабочая программа «Туризм и выживание» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности.

Пешеходный туризм - трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга обучающихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность, за общее дело; учит бережному отношению к природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества, формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности обучающихся. Последнее имеет особое значение для развития детей школьного возраста. Многие из них начинают испытывать в школе вполне естественные и объяснимые сложности с учебной самоорганизацией. В сочетании с высоким авторитетом и большой ролью в жизни школьника взрослых, к которым он обращается за помощью, это может способствовать нежелательному развитию у него привычки во всем полагаться не на самого себя, а на помощь и мнение взрослого. Склонность к стандартному поведению в сочетании со стремлением выглядеть в глазах взрослого не хуже других детей порождает конформизм некоторых школьников, а также ведет к возможному отказу от своего «Я сам». В силу этих обстоятельств одной из задач, которые стоят перед педагогами, является создание благоприятных условий для развития самостоятельности обучающихся. С имеющимся за спиной пережитым опытом самостоятельности подростку легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст. Педагогам важно создать для обучающихся подобное пространство, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям, и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Взрослым надо поддерживать природное любопытство обучающихся и желание все испытать самим, неумную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя среди других. В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной,

природной, «нецивилизованной» необустроенной среде, в том числе самостоятельные туристские путешествия. Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного возраста, так и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием обучающихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы.

Главная задача программы «Туризм» — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТУРИЗМ» В ОСНОВНОМ ОБЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ

Цели программы:

- совершенствование нравственного и физического воспитания обучающихся средствами пешеходного туризма, подготовка специалиста в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности обучающихся;

Задачи:

-образовательные :

формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;

-обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации;

-обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

воспитательные:

-воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;

-выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

развивающие:

-развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности обучающихся;

-развитие интереса к изучаемым дисциплинам;

-формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде.

Новизна. Самостоятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТУРИЗМ»

Режим работы туристского объединения по программе «Туризм» в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, ребята собираются на занятия 1 раз в неделю в определенный день и час.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях, учебные походы. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам и индивидуально.

Сроки реализации программы

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием в туристских мероприятиях.

Программа рассчитана на 34 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Туризм и его история (4 часа)

Определение понятия «Туризм». Виды туризма. Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Экстремальные виды спорта. История возникновения и развития туризма. Достижения великих туристов и путешественников. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

Правила поведения юных туристов. Техника безопасности (2 часа)

Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями. Встреча с дикими животными.

Снаряжение (2 часа)

Подбор снаряжения для похода. Требования к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года.

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); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). 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.

Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

Укрытия (2 часа)

Организация укрытий в полевых условиях. Требования к базированию. Виды укрытий.

Выбор укрытий в северных и высокогорных районах. Оборудование укрытий в тропических районах. Выбор укрытий в районах средней полосы. Оборудование укрытий в пустыне. Оборудование укрытий в горах.

Добыча огня. Виды костров (2 часа)

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Разведение костра без спичек.

Водообеспечение (2 часа)

Добыча воды. Фильтрация воды различными способами. Обеззараживание воды перед применением в пищу. Суточные нормы потребления воды человеком.

Пища и ее приготовление (3 часа)

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Специальная физическая подготовка (5 часов)

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 1 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся

бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (7 часов).

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Топография и ориентирование (3 часов)

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение

различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Вязка узлов (2 часа)

Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;

- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки

Учащиеся получат возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур;

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим и себе;

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу;

Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать и «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;

- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе);
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- участвовать в пеших походах, двухдневных походах,

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1	Туризм и его история.	4	4	0
2	Правила поведения юных туристов. Техника безопасности	2	1	1
3	Снаряжение.	2	1	1
4	Укрытия.	2	2	0
5	Добыча огня. Виды костров.	2	2	0
6	Водообеспечение.	2	1	1
7	Обеспечение пищей	3	2	1
8	Специальная физическая подготовка	5	2	3
9	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	7	5	2

10	Топография и ориентирование.	3	1	2
11	Вязка узлов.	2	0	2

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7.КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Теория	Практика	Виды, формы контроля
1	Вводное занятие. Что такое туризм и какой он бывает.	1	1	0	Устный опрос
2	История возникновения и развития туризма. Достижения великих туристов и путешественников.	1	1	0	Устный опрос
3	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий.	1	1	0	Устный опрос
4	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края.	1	1	0	Устный опрос
5	Учебный выход. Правила поведения юных туристов. Техника безопасности.	1	0	1	Практическая работа
6	Правила поведения юных туристов. Встреча с дикими животными.	1	1	0	Устный опрос
7	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий.	1	1	0	Устный опрос
8	Учебный выход. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.	1	0	1	Практическая работа
9	Оборудование укрытий в зависимости от климата и рельефа.	1	1	0	Устный опрос
10	Основные требования к месту привала и бивуака.	1	1	0	Устный опрос
11	Способы добывания огня.	1	1	0	Устный опрос
12	Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	1	1	0	Устный опрос
13	Добыча воды. Фильтрация воды. Обеззараживание воды.	1	0	1	Практическая работа
14	Основные источники сведений о районе похода. Составление плана подготовки похода.	1	1	0	Устный опрос
15	Основные требования к продуктам,	1	1	0	Устный опрос

	используемым в походе.				
16	Правила хранения продуктов в походе.	1	1	0	Устный опрос
17	Приготовление на костре каши и супа из концентратов.	1	0	1	Практическая работа
18	Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	1	1	0	Устный опрос
19	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	1	0	1	Практическая работа
20	Учебный выход. Упражнения на развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа
21	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	1	0	1	Практическая работа
22	Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.	1	0	1	Практическая работа
23	Первая помощь при ранениях и кровотечениях	1	1	0	Устный опрос
24	Тепловой и солнечный удар, ожоги.	1	1	0	Устный опрос
25	Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.	1	1	0	Устный опрос
26	Укусы насекомых и пресмыкающихся.	1	1	0	Устный опрос
27	Пищевые отравления и желудочные заболевания.	1	1	0	Устный опрос
28	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.	1	0	1	Практическая работа
29	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	0	Устный опрос
30	Способы ориентирования. Компас	1	0	1	Практическая работа
31	Учебный выход. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут	1	0	1	Практическая работа
32	Учебный выход. Узлы и их применение в туризме.	1	0	1	Практическая работа
33	Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, шкотовый, брамшкотовый.	1	0	1	Практическая работа
34	Итоговое занятие	1	1	0	Устный опрос
		34	21	13	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа «Туризм» предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

Туристское снаряжение:

Рюкзак - 15 шт.
Спальный мешок - 15 шт.
Турковрики - 15 шт.
Штормовой костюм - 15 пар.
Рукавицы брезентовые - 15 пар.
Ботинки туристические - 15 пар.
Тренировочный костюм х. б. - 15 пар.
Система страховочная - 15 пар.
Палатки - 5 шт.
Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
Аптечка - 2 набора
Компаса жидкостные - 8 шт.
Веревка основная (40 м) - 3 шт.
Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
Карабин туристский с муфтой - 5 шт.
Фонарь - 4 шт.

Дидактический и методический материал:

Учебные пособия:

Учебные материалы (тесты)
Карты
Учебные пособия для детей (таблицы)
Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
Аудио - видео средства туристские, спортивные.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Учебно-методическое обеспечение:

Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — М. : Просвещение, 2011.
Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М. : Просвещение, 2011.
Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие. Лев Вяткин, Евгений Сидорчук, Дмитрий Немытов.
Энциклопедия туризма. Ю. Н. Федотов, И.Е. Востоков.
Питание в туристском походе. Алексеев А.А.
Топография и ориентирование в туристском путешествии. Куликов В.М., Константинов Ю.С.
Занимательно об ориентировании. Куприн А.М.
Карта и компас — мои друзья. Клименко А.И.
Переправа. Антропов К., Шibaев А. В.

Опасности в туризме, мнимые и действительные. Штюрмер Ю. А.