

Департамент образования мэрии города Ярославля
муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Глория»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
« 31 » мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦВР «Глория»
Е.В. Балужева
« 31 » мая 2021 г.



Туристско-краеведческая направленность

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ ТУРИЗМА»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Коновалов Андрей Владимирович,
педагог дополнительного
образования

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание	7
4.Обеспечение	14
5. Контроль образовательных результатов	15
6. Список информационных источников	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основных сведений о своем крае, по вопросам организации, подготовке, проведению походов. Учащиеся совершают экскурсии, походы выходного дня, в летний период совершают туристический поход. Обучающиеся совершенствуют и расширяют знания, умения и навыки по основам пешеходного и лыжного туризма, глубже знакомятся с историей развития туризма, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детально изучают вопросы топографии и ориентирования, вопросы туристского хозяйства, краеведения, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Актуальность: на сегодняшний день одним из важных направлений работы в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно самостоятельный туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

Новизна данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту обучающихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым обучающимся.

Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе.

Туризм является эффективным средством активного отдыха, пребывание на свежем воздухе и использование естественных факторов природы (воды, воздуха, солнечных лучей) способствуют укреплению здоровья, закаливанию организма. Детско-юношеский туризм – важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта, формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития, один из путей социализации личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» реализуется в соответствии с требованиями следующих документов:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" №28 от 28.09.2020;
- Планом мероприятий («дорожная карта») по повышению эффективности и качества образовательных услуг в Ярославской области от 23.04.2013 №435-п;
- Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы (Постановление правительства РФ от 23.05.2015 года №497);
- Уставом МОУ ДО ЦВР «Глория».

Программа имеет туристско-краеведческую направленность. По уровню разработки является модифицированной.

Цель программы: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни в процессе занятий пешеходным и лыжным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать навык ориентирования на местности с использованием топографической и спортивной карты;
- формировать навык организации туристского быта;
- формировать основы санитарно-гигиенических навыков;

Развивающие:

- развивать навык преодоления естественных и искусственных препятствий в природной среде;
- прививать навык сотрудничества, командного взаимодействия;
- развивать физические качества (ловкость, быстроту, выносливость);

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, ответственности за коллектив;

- формировать потребность в ведении здорового образа жизни и ответственности за свое здоровье, формировать гражданскую позицию бережного отношения к природе.

Особенности организации образовательного процесса

Обучаться по ДООП «Основы туризма» могут дети в возрасте 9-12 лет. Зачисление на обучение происходит на основании заявления родителей (законных представителей).

Программа рассчитана на один год обучения, 144 часа. Форма проведения занятий – очная. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа.

Ожидаемые результаты

Освоением образовательной программы можно считать приобретение обучающимися конкретных знаний и формирование у них практических умений и навыков.

Результаты обучения по программе:

- владение начальным навыком чтения спортивной и топографической карты при ориентировании на местности;
- самостоятельное применение начальных навыков организации туристского быта,
- применение навыка преодоления естественных и искусственных препятствий в природной среде;
- соблюдение правил личной гигиены туриста;
- понимание важности командного взаимодействия для достижения результата;
- освоен алгоритм работы по развитию физических качеств;
- сформировано представление о важности ведения здорового образа жизни и ответственности за свое здоровье, сознательной дисциплины, ответственного отношения к общественной собственности;
- сформирована гражданская позиция бережного отношения к природе.

Учебно-тематический план

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<i>I. Введение в туризм.</i>				
1.1	Вводное занятие.	2	1	1
1.2	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
Итого:		4	3	1
<i>II. Основы пешеходного туризма.</i>				
2.1	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	4	1	3
2.2	Особенности пешеходного туризма.	2	2	-
2.3	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	4	2	2
2.4	Бивуак. Привалы и ночлеги.	6	2	4
2.5	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	4	2	2
2.6	Организация и подготовка пешеходного похода.	4	2	2
2.7	Питание в туристском походе.	4	2	2
2.8	Ориентирование на местности. Топография.	8	2	6
2.9	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	6	2	4
2.10	Выживание в экстремальных погодных условиях.	4	2	2
2.11	Опасности в природе и грамотное преодоление их.	6	6	-
2.12	Выживание в условиях вынужденной автономии.	4	2	2
2.13	Подготовка к походу выходного дня.	4	-	4
2.14	Поход в окрестности микрорайона.	6	-	6
2.15	Техника безопасности при проведении похода.	2	2	-
2.16	Подведение итогов похода. Составление отчетности.	2	1	1
Итого:		70	30	40
<i>III. Основы лыжного туризма</i>				
3.1	Особенности лыжного туризма.	4	2	2
3.2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	12	4	8
3.3	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	6	3	3
3.4	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	6	2	4
3.5	Топография и ориентирование на местности.	6	2	4
3.6	Снаряжение.	4	-	4
3.7	Питание.	4	2	2
3.8	Привалы в полевых условиях, костры.	6	3	3
3.9	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	4	2	2
3.10	Организация и подготовка лыжного похода.	4	2	2
3.11	Техника безопасности при проведении похода.	4	2	2

3.12	Подготовка к походу выходного дня.	4	2	2
3.13	Лыжный поход выходного дня.	4	-	4
3.14	Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности.	2	-	2
Итого:		70	26	44
Всего:		144	59	85

Содержание программы

I. Введение в туризм

1. Вводное занятие

Информация о работе объединения, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности.

1.1. Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности

Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы туристов. Место туризма в Российской системе физического воспитания. Традиции Российского туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

II. Основы пешеходного туризма

2.1. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе

Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Закон об охране природы. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Что такое общественно полезная работа туристов, формы работы в походах. **Практические занятия.** Знакомство с картой области, района. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины «Наш район».

2.2. Особенности пешеходного туризма

Общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов страны, познание Родины, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах.

2.3. Туристское снаряжение. Рюкзаки.

Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор,

аптечка. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.

Практические занятия. Выполнение тестовых заданий, туристские эстафеты. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Уход за снаряжением, его ремонт.

2.4. Бивуак. Привалы и ночлеги

Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий перехода. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность. Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Дежурство. Снятие лагеря. Санитарные правила. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Нормы поведения туристов в населенных пунктах. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристическая песня.

Практические занятия. Организация бивака в полевых условиях. Установка и снятие палатки. Обучение пользованию топором, пилой лопатой, ремонтным инструментом. Техника разведения костра. Разучивание игр. Разучивание и исполнение туристических песен.

2.5. Гигиена туриста. Медицинская подготовка

Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Наложение повязок, искусственное дыхание, транспортировка заболевшего. Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

Практические занятия. Формирование медицинской аптечки на поход выходного дня. Приёмы транспортировки пострадавшего, транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи, перевязки при несложном ранении.

2.6. Организация и подготовка пешеходного похода

Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу на местности. Сообщения о прохождении маршрута. Порядок движения на маршруте. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Разработка и изучение маршрута похода. Составление сметы похода. Подготовка группового и специального снаряжения.

2.7. Питание в туристском походе

Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учет расхода продуктов питания. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Подбор продуктов питания для похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Режим питания в походе. Костровые принадлежности для приготовления пищи. Два варианта организации питания в походе выходного дня: бутерброды, приготовление горячих блюд.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Закупка, фасовка, транспортировка продуктов питания. Составление меню и раскладки с учетом калорийности. Опыты по очистке воды. Кипячение, марганцовка, активированный уголь и т.д.

2.8. Ориентирование на местности. Топография.

Типы компасов. Устройство компаса и его применение. Правила обращения с компасом. Понятие о магнитном склонении. Азимут и движение по нему. Ориентир, что может служить ориентиром. Обратный азимут. Ориентация на местности по карте, компасу и местным предметам. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомер. Визирование. Прямые и обратные засечки. Значение топографии и ориентирования для туристов. Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды и правила соревнований. Виды карт, используемых туристами, их характеристика. Основные сведения о карте, условные основные обозначения. Обращение с картой в походе, чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Топографическая подготовка. Роль топографических знаков на плане и карте. Условные знаки, группы знаков, цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам (65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов, точное, промежуточное и аварийное ориентирование, ориентирование в горах и в условиях плохой видимости.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, нахождение предмета по азимуту. Движение по азимуту, измерение азимутов различных направлений на местности и расстоянии. Измерение своего среднего шага. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Тренировка глазомера. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Чтение карты, упражнения по определению масштаба, измерение расстояний по карте. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Зарисовка топографических знаков. Оповознавание знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

Топография и ориентирование:

- планирование и прокладка маршрутов,
- методы поиска и стыковка групп.

2.9. Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.

Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешеходном путешествии. Техника движения в различных условиях. Организация переправ через водные преграды. Переправа по клади и в брод. Основные правила движения группы. Темп и режим движения. Движения по дорогам, тропе, болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъемах и спусках, движения в темноте. Значение физической подготовки для туриста. Основные физические и морально-волевые качества необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, беговые тренировки. Узлы, их назначение (прямой, булинь, удавка).

Техника движения и преодоления препятствий:

- движение через чащобы, завалы, болота, водные препятствия;
- безопасная техника преодоления крутых склонов, осыпей, скальных участков,
- лыжные переходы - движение по снегу различной глубины и плотности, спуски и подъемы;
- безопасное движение по тонкому льду;
- поиск пути и безопасное движение в условиях наводнения и разлива рек;
- первая медицинская помощь при травмах.

Практические занятия. Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов. Переправа по клади и в брод. Подъем по склону его траверс; преодоление канавы с использованием

подвесной верёвки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Отработка движения колонной, по дорогам, тропам, пересеченной местности (кочки, паутина). Эстафеты, подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, кроссовая, силовая подготовка. Спортивные игры. Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий). Работа с веревками. Работа с карабинами.

Техника движения и преодоления препятствий:

- движение через чащобы, завалы, водные препятствия;
- безопасная техника преодоления крутых склонов,
- лыжные переходы - движение по снегу различной глубины и плотности, спуски и подъёмы;
- поиск пути и безопасное движение в условиях наводнения и разлива рек;
- первая медицинская помощь при травмах.

2.10. Выживание в экстремальных погодных условиях

- условия холода - активные и пассивные способы выживания, одежда и обувь, временные укрытия;
- непогода в горах и связанные с ней опасности;
- аномальная жара - питание, питьевой режим, поведение и одежда;
- погодные аномалии на равнине и в лесу - вьюга, ураган, гроза;
- первая медицинская помощь при обморожениях, переохлаждениях, ожогах и тепловых ударах.

Практические занятия. Самодельные устройства для обогрева из подручных материалов, первая медицинская помощь при обморожениях, переохлаждениях, ожогах и тепловых ударах.

2.11. Опасности в природе и грамотное преодоление их.

- лесные и торфяные пожары;
- насекомые и змеи - безопасное поведение при встрече с ними, первая медицинская помощь при укусах;
- дикие животные - безопасное поведение при встрече с ними;
- лавины, камнепады, сели, обвалы и оползни в горах - меры предосторожности, прогнозирование, алгоритм выживания;
- опасные факторы в условиях высокогорья - недостаток кислорода, солнечная радиация - сопутствующие болезни, их симптомы, профилактика и лечение;
- аномальные зоны и связанные с ними тайны.

2.12. Выживание в условиях вынужденной автономии

- алгоритм действий при поиске потерянного пути;
- способы добывания огня, виды костров и их назначение;
- добывание воды;
- виды убежищ и укрытий на равнине и в горах, в летний, зимний периоды и в межсезонье - их возможности, назначение и порядок изготовления;
- условные знаки связи для подачи сигнала людьми, терпящими бедствие;
- технические и самодельные средства экстренной связи;
- экстремальное питание под ногами и на деревьях.

Практические занятия. Способы добывания огня, виды костров и их назначение, добывание воды, необычное использование обычных предметов.

2.13. Подготовка к походу выходного дня.

Определение цели и района похода, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, подбор картографического материала, составление схемы и графика движения. Смета похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

2.14. Поход выходного дня .

Движение группы по карте. Преодоление естественных препятствий. Организация бивуака. Оказание помощи и транспортировка условно пострадавшего.

2.15. Техника безопасности при проведении похода выходного дня.

Дисциплина в походе и на занятии - основа безопасности. Порядок движения группы на маршруте, обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузок в походе. Особенности организации и проведения походов с детьми. Режим дня. Возможные естественные препятствия и способы их преодоления. Обеспечение безопасности в походе выходного дня. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

2.16. Подведение итогов похода. Составление отчета.

Составление отчета. Обсуждение итогов похода в группе. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Сочинение "Мой первый поход".

III. Основы лыжного туризма.

3.1. Особенности лыжного туризма

Краткие сведения из истории лыжного туризма. Значение туристических походов и путешествий, особенности лыжного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития.

3.2. Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.

Техника движения на лыжах с рюкзаком. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Страховка, самостраховка и меры безопасности в походе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным туризмом.
Практические занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности. Темп и ритм движения. Тропление лыжни. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением. Меры предосторожности, страховки и самостраховки.

3.3. Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.

Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, наблюдения в лесу, в поле, метеонаблюдения. Ведение дневника, описание маршрута, фотографирование, зарисовки. Закон об охране природы. Правила разведение костров. Запрещение порубок зеленых деревьев.

Практические занятия. Сбор материала о ветеранах Великой Отечественной войны, ветеранах труда. Развитие наблюдательности: лес зимой, следы на снегу, птицы. Признаки резкого изменения погоды. Фотографирование, зарисовки.

3.4. Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности.

Характеристика естественных препятствий в лыжном походе: глубокий рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, канавы и бугры на лыжне, сильный ветер, снегопад и др. Техника преодоления

естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

Практические занятия. Движение на лыжах в лесу и по пересеченной местности, по заснеженным и обледенелым склонам, способы преодоления препятствий. Меры по обеспечению безопасности, страховка, самозадержание, самостраховка.

3.5. Топография и ориентирование на местности.

Значение для туриста знания топографии и умения ориентироваться на местности. Условные основные топографические знаки и способы изображения рельефа местности. Организация и порядок движения по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу, Полярной звезде, местным предметам и различным признакам. Ориентирование на местности с помощью карты, чтение карты. Простейшие способы определения своего местонахождения.

Практические занятия. Определение сторон горизонта по часам. Ориентирование на местности с помощью компаса. Подготовка данных для движения по азимуту в виде таблиц, схем. Учебные тренировки на лыжах по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Контроль правильности направления. Обход препятствий. Топографический диктант.

3.6. Снаряжение.

Общественное снаряжение и требования к нему. Различные типы зимних палаток (материал, размеры, формы). Многоместные спальные мешки, подстилки. Костровое имущество (сетки, тросик, варочная посуда), пилы, топор, печка, подготовка их к транспортировке и переноска в рюкзаке. Ремонтный набор. Личное снаряжение и требования к нему: малый вес, хорошие теплоизоляционные свойства, не продуваемость. Подбор и способы утепления обуви. Лыжи и лыжные крепления. Подготовка лыж к походу. Одежда и обувь туриста-лыжника, умение правильно одеться. Сушка одежды и обуви, ремонт снаряжения в походе.

Практические занятия. Установка и подгонка лыжных креплений. Состав и комплектование ремонтного набора для лыжного похода.

3.7. Питание.

Значение правильной организации питания. Режим питания и калорийность пищи в зависимости от сложности маршрута и температурных условий. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор и дневная норма расхода продуктов. Расчет необходимого количества продуктов на поход. Подготовка, расфасовка и транспортировка продуктов, их учет, сохранение. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Подготовка, расфасовка продуктов.

3.8. Привалы в полевых условиях, костры.

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Зимние обеденные привалы. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Меры предосторожности при бивуачных работах, заготовка дров, варка пищи, дежурство у костра. Сушка обуви и одежды у костра. Виды костров.

Практические занятия. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Устройство ветрозащитной стенки.

3.9. Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.

Соблюдение правил личной гигиены в лыжном походе. Основные травмы и их предупреждение, заболевания, их симптомы и предупреждение, лечение в походных условиях. Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Практические занятия. Помощь при обморожениях. Обработка ран, наложение повязок и шин. Изготовление волокуши для транспортировки условно пострадавшего. Транспортировка заболевшего в зимнем походе.

3.10. Организация и подготовка лыжного похода выходного дня.

Разработка маршрута, графика движения, составление сметы расходов. Комплектование группы и распределение обязанностей. Подготовка группового, личного снаряжения, организация питания в походе.

Практические занятия. Разработка маршрута. Составление сметы расходов.

3.11. Техника безопасности при проведении похода выходного дня.

Обеспечение безопасности в походе выходного дня основная обязанность участников и руководителя. Причины травм.

3.12. Подготовка к походу выходного дня.

Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Составление сметы похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

3.13. Лыжный поход выходного дня.

Движение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Устройство бивуака (костер "Нодья").

3.14. Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности.

Оформление маршрутного листа. Оформление летописи походов.

Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Методическое обеспечение:

1. раздаточный и наглядный материал;
2. специальная литература;
3. методические разработки по различным видам туризма;
4. учебные видеофильмы и кинофильмы;

Наглядные и дидактические пособия:

- учебно-топографический карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Материально-техническое обеспечение

1. Рюкзак (по кол-ву участников)
2. Палатка туристическая с тентом (по кол-ву участников)
3. Спальный мешок (по кол-ву участников)
4. Коврик теплоизоляционный (по кол-ву участников)
5. Тент от дождя
6. Комплект котелков для приготовления пищи
7. Костровое оборудование
8. Компас жидкостный (спортивный)
9. Специальное снаряжение (по виду туризма)

Мониторинг образовательных результатов

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие **формы контроля**:

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года после прохождения темы. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где обучающиеся могут применить свои знания на практике (отслеживается теоретическая и практическая подготовка)

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия в форме тестирования.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме похода с целью выявления результатов обучения, определения качества приобретенных знаний и умений (ориентирование, подготовка и проведение похода, быт в походе и др.) Также учитывается результативность участия детей в соревнованиях различного уровня в течение года.

Критерии оценивания.

Критерии	Показатели	Уровень	Методы диагностики
Теоретическая подготовка	1. Освоенность образовательной программы	Ниже среднего уровень (обучающийся овладел менее чем половиной объёма знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более половины) Высокий уровень (обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой)	Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа
	2. Владение специальной терминологией	Ниже среднего (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины) Средний уровень (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой) Высокий уровень (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
Практическая подготовка	1. Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой	Ниже среднего (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания) Средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца) Высокий уровень (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками,	Самостоятельная работа

		предусмотренными программой)	
	2. Умение пользоваться источниками информации	<p>Ниже среднего (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)</p> <p>Средний уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога)</p> <p>Высокий уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)</p>	

Список информационных источников

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. Москва «Просвещение» 1982 год, 352с.
2. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Москва «Физкультура и спорт» 1988 год. 192с.
3. А.А. Власов, А.Г. Нагорный. Туризм учебно-методическое пособие. Москва «Высшая школа» 1977год. 95с.
4. К.В. Бардин. Азбука туризма. Москва «Просвещение» 1981год.176с.
5. А.А. Булгаков, Г.Я. Рыжавский. Два дня в конце недели. Москва «Физкультура и спорт» 1984 год. 127с.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт» 1990 год. 175с.
7. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. Москва «Советская Россия» 1984 год. 128с.
8. М.Г. Фридман. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. Москва «Просвещение» 1991год. 207с.
9. Ю.А.Штюмер. Карманный справочник туриста. Москва «Профиздат» 1982год. 224с.
10. Карел Поломис. Дети в пионерском лагере. Москва «Профиздат» 1989год. 144с.
11. Алешин В. М. Туристская топография. Москва «Профиздат» 1985год. 285с.
12. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Москва «Просвещение» 1990год. 159с.
13. А.В. Баринов. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них. Москва. «Владос-пресс» 2003 год. 496с.
14. Драгачев С. П. Туризм и здоровье. Москва «Знание» 1984год. 345с.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1986 год. 231с.

16. Шимоновский В. Ф. Питание в туристическом походе. Москва «Профиздат» 1986год.
136с.