

Методические и другие материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристский поход»

Карта методического обеспечения Программы

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
1.	Вводное занятие	беседа (теоретическая часть 0,5ч) интерактивная игра-путешествие (практическая часть 0, 5ч)	Самостоятельный детский туризм» Понятия «туризм» и «поход». Значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Интерактивная игра «Пора в поход».	словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ презентации)	наблюдение, устный фронтальный опрос, анкетирование	Мультимедийная установка, презентация Microsoft PowerPoint «Самостоятельный детский туризм» Карточки к интерактивной игре «Пора в поход»
2.	Инструктаж по ТБ.	беседа (теоретическая часть 1,5ч) практикум (практическая часть 0, 5ч)	Инструктаж по ТБ: правила безопасности при организации и проведении туристского путешествия (похода). Регистрация группы в МЧС. Техника безопасности в походе: передвижение по пересеченной местности, организация бивачных работ. Правила пожарной безопасности в лесу. Безопасность у водоемов (при преодолении водоёмов на лыжах). Правила безопасного поведения. Аварийная ситуация. Действия группы и отдельного участника в аварийной ситуации. Что делать, если потерялся. Решение тестового задания. Решение ситуационных задач по группам.	словесный (беседа), вербальный (объяснение), практический (работа по подгруппам)	наблюдение, устный фронтальный опрос викторина-зачет, решение ситуационных задач в группах	Набор инструкций. Памятка «Что делать, если потерялся». Карточки с ситуационными задачами бланки викторины (на каждого) листы бумаги ручки, карандаши (на каждого).
3.	Кодекс	фронтальная	Знакомство с кодексом путешественника. Что	словесный	наблюдение,	Памятка «Правила

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
	путешественника. Правила группы.	беседа (теоретическая часть 0,5ч), практикум (практическая часть 0, 5ч)	такое «правила группы»? Дневник группы. Ведение дневника группы в походе. Составление правил группы.	(беседа), вербальный (объяснение), практический (работа по подгруппам)	устный фронтальный опрос, практическая работа	поведения туриста» Кодекс путешественника. Ручки. Дневник группы (образец) Дневник группы на предстоящий поход.
4.	Походные должности	теоретическое занятие с применением ИКТ (теоретическая часть 0,5ч), практикум, игра (практическая часть 0, 5ч)	Походные должности, их обязанности. Походные должности: командир, штурман, завхоз, завпит, реммастер, санитар, краевед, эколог, летописец, фотограф, метеоролог, костровой, дежурный по кухне и др. Просмотр презентации «Походные должности в туристской группе». Распределение должностей между членами группы. Подготовка к выполнению своих обязанностей по должностям перед путешествием, вовремя и после путешествия. Игра «Это чье?»	объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ презентации), практический, игровой	наблюдение, выполнение заданий лично и с группой самостоятельная работа	Мультимедийная установка, презентация Microsoft PowerPoint «Походные должности в туристской группе» Карточки к игре «Это чье?»
5.	Краеведческая работа на маршруте	1 занятие (2 ч) теоретическое занятие с применением ИКТ (теоретическая часть 1ч), интерактивная игра (практическая часть 1ч)	Географические особенности и туристские возможности окрестностей города Мончегорска. Город Мончегорск. Знакомство с паспортами маршрутов в окрестностях г. Мончегорска. Интерактивная игра «Я знаю город Мончегорск».	словесный (беседа), объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ презентации), практический	наблюдение, выполнение заданий с группой, устный фронтальный опрос	Мультимедийная установка, презентация Microsoft PowerPoint «Город Мончегорск». Паспорта маршрутов (Мончегорский район) Карточки к интерактивной игре «Я знаю город Мончегорск», правила игры, скотч
		2 занятие (2 ч)	Топонимы Мончетундры	словесный	наблюдение,	Мультимедийная

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
		теоретическое занятие с применением ИКТ (теоретическая часть 1ч), игровой практикум (практическая часть 1ч),	Легенды родного края: саамы и поморы. Отгадывание загадок, решение краеведческого кроссворда.	(беседа), объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ презентации), практический	практическая работа разбор	установка, презентация Microsoft PowerPoint «Легенды родного края: саамы и поморы». Саамские и поморские загадки. Краеведческий кроссворд (на подгруппы)
		3 занятие (2 ч) 4 занятие (2 ч) 5 занятие (2 ч) 6 занятие (2 ч) 7 занятие (2 ч) теоретические занятия с применением ИКТ (теоретическая часть по 1ч), практикум (практическая часть по 1ч)	География Мурманской области (горы, моря, реки, озера, города) (лэпбук). Изготовление лэпбука. Растительный мир Мурманской области, его особенности (лэпбук). Изготовление лэпбука. Ягоды Мурманской области (лэпбук). Изготовление лэпбука. Грибы Мурманской области (лэпбук). Изготовление лэпбука. Животный мир Мурманской области, его особенности (лэпбук) . Изготовление лэпбука.	объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ презентации), практический	наблюдение, практическая работа, разбор	Мультимедийная установка, презентация Microsoft PowerPoint «Лэпбук».
		8 занятие (2 ч) просмотр учеб. фильма, фронтальная беседа	Составление плана краеведческой работы в походе. Ведение наблюдений и фотоохоты на маршруте. Правила фотоохоты. Ведение дневника группы (наблюдения, интересные факты и т.п.). Решение краеведческой викторины.	словесный (беседа), вербальный (объяснение), практический (работа по	наблюдение, выполнение заданий с группой, устный фронтальный	Видеофильм «Правила фотоохоты» Краеведческая викторина (по подгруппам)

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
		(теоретическая часть 1ч), практикум (практическая часть 1ч)		подгруппам)	опрос,	
6.	Природоохранная деятельность в походе.	теоретическое занятие с применением ИКТ (теоретическая часть 1ч) практикум (практическая часть 4ч)	Рациональное и нерациональное использование природы. Ранимость экосистемы. Правила взаимоотношений человека с живой природой. Охрана природы. Соблюдение экологических норм и принципов в туристском походе. Утилизация, сбор и вынос мусора, соблюдение правил личной гигиены. Восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов. Расчистка и благоустройство родников. Составление плана экологической работы в походе. Ведение дневника группы (наблюдения, интересные факты и т.п.). «Экологический патруль» - выход (выезд) на один из родников в окрестностях г. Мончегорска с проведением экологического исследования и уборкой прилегающей территории.	словесный (беседа), объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ презентации) наглядный (непосредственный показ), вербальный (объяснение), практический	наблюдение, устный фронтальный опрос наблюдение, устный фронтальный опрос	Мультимедийная установка, видеофильм или презентация Microsoft PowerPoint «Экологические нормы и принципы в туристском походе». перчатки рабочие – на каждого учащегося мешки под мусор рулетки (15м) – 2 шт. безмен – 1 шт. тетрадь для записей, планшет, ручка или карандаш фотоаппарат
7.	Ориентирование в походе	теоретическое занятие (теоретическая часть 1ч), практикум (практическая часть 1ч)	Топографическая карта местности, где будет проходить поход, масштаб карты. Топографические знаки. Линейные ориентиры. Компас, его структура и основные моменты использования. Ориентирование компаса и карты. Определение точки своего стояния. Курвиметр. Изучение маршрута, нанесение на карту, подсчет километража. Работа с картой и компасом. Особенности ориентирования в межсезонье и	наглядный (непосредственный показ), вербальный (объяснение), практический объяснительно-иллюстративный,	наблюдение, практическая работа в группах, разбор, устный фронтальный опрос тестовое задание	Топографические карты местности крупномасштабные. Карточки с топонимами. Компас – 10 шт. Курвиметр – 2 шт. Транспортёр – 2 шт. Линейка, катушка ниток.

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
		теоретическое занятие (теоретическая часть 1ч)	зимой. Определение стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам.	наглядный (показ презентации)		Листы бумаги, ручки. Мультимедийная установка, видеофильм или презентация Microsoft PowerPoint «Ориентирование по местным признакам».
8.	Походный травматизм. Оказания первой помощи.	1 занятие (2 ч) теоретическое занятие с применением ИКТ (теоретическая часть 1ч), практикум (практическая часть 1ч)	Походная аптечка. Гигиена туриста-путешественника. Гигиенические требования к одежде, обуви, личной посуде. Содержание индивидуальной аптечки. Самоконтроль. Решение тестового задания.	объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ презентации) наглядный (непосредственный показ)	тестовое задание	Мультимедийная установка, презентация Microsoft PowerPoint «Походная аптечка. Первая помощь при травмах». Аптечка походная. Индивидуальная аптечка. Тестовые задания и ручки на каждого учащегося.
		2 занятие (2 ч) теоретическое занятие с применением ИКТ (теоретическая часть 1ч), практикум (практическая часть 1ч)	Причины и виды травм в походе (царапины, порезы, мозоли, опрелости, потертости, ушибы, вывихи, переломы верхних и нижних конечностей, кровотечения, тепловой удар, ожоги (термические, солнечные), обморожение, отравления, поражение молнией). Их предупреждение. Первая помощь при вышеперечисленных травмах (алгоритм действия). Решение ситуационных задач по группам.	объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ презентации) наглядный (непосредственный показ)	практическая работа в группах, разбор	Мультимедийная установка, презентация Microsoft PowerPoint «Причины и виды травм. Их предупреждение». Аптечка походная. Карточки «Ситуационные задачи по ПП»
		3 занятие (2 ч)	Наложение повязок (бинтование).	объяснительно-	практическая	Мультимедийная

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
		теоретическое занятие с применением ИКТ (теоретическая часть 0,5ч), практикум (практическая часть 1,5ч)	Наложение повязок	иллюстративный, наглядный (показ презентации) наглядный (непосредственный показ)	работа в парах, разбор	установка, презентация Microsoft PowerPoint «Наложение повязок» Бинты разные(по 2 на каждого учащегося)
		4 занятие (2 ч) теоретическое занятие с применением ИКТ (теоретическая часть 1ч), практикум (практическая часть 1ч)	Наложение шин при закрытом переломе ноги (руки). Способы транспортировки «пострадавшего»: на руках, на самодельных (импровизированных) носилках, на волокуше. Выбор способа транспортировки от вида полученной травмы. Изготовление носилок из подручных средств (1ч).	объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ презентации) наглядный (непосредственный показ)	практическая работа	Мультимедийная установка, презентация Microsoft PowerPoint «Способы транспортировки пострадавшего» Аптечка походная. Шины (разные) Жерди и веревки для самодельных носилок, Волокуши, болты и веревочки Карточки «Виды травм»
		5 занятие (2 ч) практикум (практическая часть 2ч)	Оказание первой помощи условно пострадавшему. Транспортировка пострадавшего различными способами	наглядный (реальный и контрастный показ)	практическая работа, разбор	Жерди и веревки для самодельных носилок, Волокуши, болты и веревочки Куртки брезентовые – 2 шт. Рюкзаки – 2 шт. Веревка 50м – 1

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
						МОТОК
9.	Выживание в природной среде	Теоретическое занятие с применением ИКТ (теоретическая часть 1,5ч), практикум (практическая часть 0,5ч)	Прогноз погоды. Походная коробка выживальщика. Использование в пищу животных и рыб (силки, ловушки, изготовление удочки). Организация ночлега без снаряжения. Сбор походной коробки на группу.	словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный	практическая работа в группах тестовое задание, разбор	Ноутбук, интернет Походная коробка (образец) Карточки «Съедобные и лекарственные растения Мурманской области» тестовые задания и ручки на каждого учащегося
		Фронтальная беседа Повторение пройденного материала (теоретическая часть 0,5ч) практикум (практическая часть 0,5ч)	Съедобные и лекарственные растения. Ягоды: съедобные и ядовитые. Грибы: съедобные и ядовитые (повторение). Решение тестового задания.	наглядный (показ презентации)	устный фронтальный опрос	Мультимедийная установка, презентация Microsoft PowerPoint «Азбука выживальщика»
10.	Туристские узлы и их применение	1 занятие (2 ч)	Туристские узлы, их назначение и применение. Техника вязки туристских узлов. Ошибки при вязке узлов. Выполнение различных заданий по вязке туристических узлов. Вязка узлов по названию и назначению	наглядный (показ презентации)	практическая работа	Мультимедийная установка, презентация Microsoft PowerPoint «Туристские узлы» веревочки d 6мм – 10 штук
		теоретическое занятие с применением ИКТ (теоретическая часть 1ч),				

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
		практикум (практическа я часть 1ч)				веревочки d 8-10мм – 10 шт. Наборы карточек с изображением узлов, с названиями узлов и др. Таблица с баллами – 10 штук.
		2 занятие (2 ч) 3 занятие (2 ч) практикумы (практическа я часть по 2ч)	Выполнение различных заданий по вязке туристических узлов. Вязка узлов по названию и назначению	наглядный (реальный и контрастный показ)	самостоятельная работа, зачет	веревочки d 6мм – 10 штук веревочки d 8-10мм – 10 шт. Таблица с баллами – 10 штук
11.	Туристские соревнования (конкурсы) и слеты	1 занятие (4 ч) теоретическое занятие с применением ИКТ (теоретическая часть 2ч), практикум (практическа я часть 2ч)	Устройство карабина и назначение страховочной системы. Экипировка, специальное снаряжение и техника преодоления препятствий. Просмотр учебного фильма. Экипировка в страховочную систему, работа со специальным снаряжением.	наглядный (показ презентации, реальный и контрастный показ)	практическая работа, разбор	Мультимедийная установка, учебный видеофильм «Страховочная система и её блокировка» Страховочные системы (верх и низ) – 10 штук Блокировки (4,5 м) – 10 шт. Карабины – 30 шт. Каски – 10 шт. Спусковые устройства – 10 шт. Жумары – 10 шт.
		2 занятие (2 ч)	Туристская полоса препятствий, её этапы.	наглядный (показ)	практическая	Мультимедийная

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
		3 занятие (2 ч) теоретическое занятие с применением ИКТ (теоретическая часть по 1ч.), тренировочное занятие (практическая часть по 1ч.)	Просмотр учебных фильмов. Прохождение учащимися этапов туристской полосы препятствий с соблюдением техники на время лично, двойками, командой.	презентации, реальный и контрастный показ)	работа, разбор	установка, учебные видеофильмы «Туристская полоса препятствий 1 часть», «Туристская полоса препятствий 2 часть» Страховочные системы (верх и низ) – 10 штук Блокировки (4,5 м) – 10 шт. Карабины – 50 шт. Каски – 10 шт. Спусковые устройства – 10 шт. Жумары – 10 шт. Веревки (d 10-11мм) – 3 мотка по 50м Веревки (d 10-11мм) – 3 мотка по 25м Веревки вспомогательные (d 10-11мм) Блок ролики одинарные – 2 шт. Блок ролик двойной – 1 шт.
		4 занятие (4 ч)	Прохождение учащимися этапов туристской полосы препятствий с соблюдением техники на время лично, двойками, командой.	наглядный (непосредственный показ, реальный и контрастный показ) вербальный (объяснение), практический	разбор, зачет	
		5 занятие (2 ч)				
		6 занятие (2 ч) тренировочные занятия (практическая часть по 4ч и по 2 ч.)				
		7 занятие (2 ч)	Слаженность команды, тренинги на сплочение команды	вербальный (объяснение),	практическая работа	В соответствии с тренингом
		8 занятие (2ч)				
		Тренинговые занятия (практическая часть по				

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
		2ч)				
		9 занятие (2 ч)	Туристская самодеятельность.	вербальный (объяснение), наглядный, демонстрационный	зачет	Музыкальная колонка, ноутбук, Интернет Реквизит для туристской самодеятельности
		10 занятие (2 ч)				
		11 занятие (2 ч)				
		Занятие-репетиция (практическая часть по 2ч)				
		12-33 занятие (43ч)	Подготовка и участие в соревнованиях и конкурсах туристско-краеведческой направленности согласно планам ЦРТДиЮ «Полярис», УО г. Мончегорска и Министерства образования и науки МО.	наглядный (непосредственный показ, реальный и контрастный показ) вербальный (объяснение), практический	участие в соревнованиях, слетах, конкурсах	В соответствии с Положениями мероприятий
		Соревнование Конкурс Слет (практическая часть)				
12.	Пеший туристский учебно-тренировочный поход					
12.1	Подготовка к пешему походу	1 занятие (2 ч)	Грамотная подготовка к путешествию – залог успешного путешествия. Особенности путешествий в межсезонье. План подготовки. Цели и задачи. Разработка и изучение маршрута. Маршрутный лист. Определение целей и задач пешего похода. Разработка маршрута. Заполнение маршрутного листа. Ведение дневника группы (наблюдения, интересные факты и т.п.) (1ч + 1ч + 1ч + 1ч).	словесный, объяснительно-иллюстративный, практический	практическая работа в группах, разбор	Образец маршрутного листа – 4 шт. Карты местности (топографические) чистые листы бумаги, ручки, карандаши нитки, линейка курвиметр транспортир
фронтальная беседа (теоретическая часть 0,5ч), практикум (практическая часть 1,5ч)						

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
		2 занятие (2 ч)	Определение целей и задач пешего похода. Разработка маршрута. Заполнение маршрутного листа. Ведение дневника группы (наблюдения, интересные факты и т.п.)	вербальный (объяснение), практический	практическая работа в группах, разбор	Образец маршрутного листа – 4 шт. Карты местности (топографические) чистые листы бумаги, ручки, карандаши нитки, линейка курвиметр транспортер
		3 занятие (2 ч)				
		4 занятие (1 ч)				
		практикум (практическая часть по 2ч и 1ч)				
		5 занятие (1 ч)	Проверка и ремонт группового снаряжения	вербальный (объяснение), наглядный (непосредственный показ)	практическая работа в группах	ремонтный набор (комплект)
		6 занятие (1 ч)				
		7 занятие (1 ч)				
		8 занятие (1 ч)				
		практикум (практическая часть по 1ч)				
12.2	Походное снаряжение: личное и групповое	1 занятие (2 ч)	Что относится к туристскому снаряжению. Деление на групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для однодневного и многодневного похода в зависимости от сезона и погодных условий. Одежда и обувь туриста: требования к обуви, одежде, головному убору. Выбор рюкзака, укладка рюкзака. Личная посуда. Средства гигиены и личная аптечка. Защита от холода и влаги. Защита гаджетов. Практикум по группам «Собираемся в поход». Игра «У кого гремит рюкзак...».	словесный, объяснительно-иллюстративный, игровой	устный фронтальный опрос, словесная оценка	Списки личного снаряжения для каждого участника Для демонстрации: личное снаряжение Рюкзак туристический – 2 шт. Спальник – 2 шт. Коврик тур. – 2 шт. Другое личное
		фронтальная беседа (теоретическая часть 1ч), практикум игра (практическая часть 1ч)				

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
						снаряжение для укладки рюкзака по 2 комплекта
		2 занятие (1 ч) теоретическое занятие с применением ИКТ (теоретическая часть 1ч)	Групповое снаряжением и его применение. Навешивание тента. Костровое оборудование и правила пользования им. (1ч)	словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ презентации и оборудования)	устный фронтальный опрос	Мультимедийная установка, презентация Microsoft PowerPoint «Групповое туристское снаряжение и его применение» Костровое оборудование (комплект)
		3 занятие (2 ч) фронтальная беседа (теоретическая часть 1ч), практикум (практическая часть 1ч)				
12.3	Питьевой режим и питание в пешем походе	1 занятие (1 ч) беседа (теоретическая часть 0,5ч), практикум (практическая часть 0,5ч)	Возможные варианты питания в однодневном пешем походе. Примерный набор продуктов. Качество продуктов и их характеристика. Упаковка и хранение продуктов. Питьевой режим в пешем походе. Составление каждым участником перечня продуктов, которые он собирается взять в однодневный пеший поход; обсуждение.	словесный, объяснительно-иллюстративный	самостоятельная работа, разбор	Перечень продуктов питания для однодневного похода – по количеству учащихся чистые листы бумаги ручки, карандаши, линейки

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
		2 занятие (2 ч) беседа (теоретическая часть 0,5ч), практикум (практическая часть 1,5ч)	Питание в многодневном походе. Составление меню с учетом калорийности и веса продуктов. Упаковка и транспортировка в рюкзаках. Распределение между участниками для транспортировки. Составление с группой меню для многодневного похода, закупка и упаковка продуктов.	словесный, объяснительно-иллюстративный	практическая работа в группах, разбор	Перечень продуктов питания для многодневного похода – по количеству учащихся чистые листы бумаги ручки, карандаши, линейки
12.4	Бивак в пешем походе	фронтальная беседа с демонстрацией (теоретическая часть 1ч), практикум (практическая часть 1ч)	Выбор места бивака в пешем походе. Оборудование места под костер, правила пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Правила заготовки дров и растопки. Как и чем разводить костер. Оборудование бивака в многодневном походе с учетом требований безопасности. Решение тестового задания.	словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ)	тестовое задание	Дрова (поленья), дрова (мелкие веточки), растопка (различная), перчатки рабочие – по количеству учащихся. Карточки с названиями костров. Брошюры «Виды костров», тестовые задания – по количеству учащихся, ручки
12.5	Техника и тактика в пешем походе.	1 занятие (1 ч) теоретическое занятие (теоретическая часть 0,5ч), тренировочное занятие (практическая часть 0,5ч)	Тактика пешеходного туризма: выбор безопасного и рационального маршрута, распорядок дня, правила движения в группе (построение в колонну, направляющий, замыкающий; темп движения), график движения группы в пути (чередование ходового времени и времени отдыха, организация привалов). Привал, принятый порядок учета времени привала, правило 1 минуты. Отработка тактических действий с группой.	словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ)	наблюдение	свисток

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
		2 занятие (2 ч) теоретическое занятие с применением ИКТ (теоретическая часть 1ч), практикум (практическая часть 1ч)	Техника пешеходного туризма, естественные препятствия в пути и способы их преодоления. Просмотр видеофильма. Работа в группах: какие препятствия могут встретиться на выбранном маршруте, как группа будет их преодолевать, что понадобится для этого.	словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ видеофильма)	устный фронтальный опрос практическая работа в группах	Мультимедийная установка, видеофильм «Техника пешеходного туризма, естественные препятствия в пути и способы их преодоления» Карточки с ситуационными заданиями – комплект чистые листы бумаги, ручки, карандаши
12.6	Пеший туристский учебно-тренировочный поход с отработкой туристских навыков на местности	ПВД однодневный поход (практическая часть 8ч)	Общий сбор. Выход и движение по маршруту. Движение по компасу и карте. Отработка преодоления естественных препятствий. Отработка тактических действий. Практикумы в соответствии с разделами программы. Отработка туристских умений и навыков. Возвращение с маршрута. Практикумы в походе «Навешивание и снятие походного тента». «Оборудование места под костер», «Заготовка дров», «Разведение костра».	наглядный (непосредственный показ, реальный и контрастный показ) вербальный (объяснение), практикумы в походе (в соответствии с программным материалом)	наблюдение командный зачет личный зачет	Комплект снаряжения на каждого учащегося: рюкзак 55 – 75 л, коврик тур., спальный мешок, сидуха тур. Палатки (по количеству участников похода) Компасы – на каждого участника, карты местности (комплект) Тент, веревка для тента
		ПВД двухдневный поход (практическая часть 16ч)	Общий сбор. Выход и движение по маршруту. Движение по компасу и карте. Отработка преодоления естественных препятствий. Отработка тактических действий. Выполнение заданий по должностям. Практикумы в соответствии с разделами программы. Отработка туристских умений и навыков. Возвращение с маршрута.			

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
			Практикумы в походе «Ориентирование в заданном направлении», «Ориентирование по легенде», «Определение точки своего стояния», «Определение стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам».			Костровое оборудование (комплект) Пила двуручная – 1-2шт., ножовки – 3-4 шт., топор – 1 шт. Рабочие рукавицы – на каждого участника похода Мешки под мусор Документация группы Сотовые телефоны Навигатор – 1 шт. Аптечка походная – комплект Ремнабор - комплект
		Степенной поход (практическая часть 28ч)	Общий сбор. Выход и движение по маршруту. Движение по компасу и карте. Отработка преодоления естественных препятствий. Отработка тактических действий. Выполнение заданий по должностям. Практикумы в соответствии с разделами программы. Отработка туристских умений и навыков. Возвращение с маршрута. Практикумы в походе «Установка и снятие палатки», «Навешивание и снятие походного тента». «Оборудование места под костер», «Заготовка дров», «Разведение костра». «Приготовление пищи на костре: варим молочную кашу», «Приготовление пищи на костре: варим суп», «Приготовление пищи на костре: каши и макароны с тушенкой», «Приготовление пищи на шампурах и в фольге».			
		ПВД однодневный поход (практическая часть 8ч)	Общий сбор. Выход и движение по маршруту. Движение по компасу и карте. Отработка преодоления естественных препятствий. Отработка тактических действий. Отработка туристских умений и навыков. Возвращение с маршрута.			
12.7	Подведение итогов пешего похода	1 занятие (2 ч) 2 занятие (2 ч) 3 занятие (2 ч) 4 занятие (2 ч)	После каждого похода проводится подведение итогов. Подведение итогов включает в себя: Обработка собранных материалов. Написание и оформление творческого отчета о совершенном	практикум	практическая работа в группах, викторина	ноутбук, Интернет документация по походу: маршрутный лист, дневник группы

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
		практическое занятие, круглый стол (практическа я часть по 2ч)	походе. Круглый стол: обсуждение итогов похода, отчеты по должностям. Оформление дневника группы. Викторина на самого внимательного участника похода.			Анкета участника похода, бланки с викториной – на каждого участника похода, ручки
13	Лыжный туристский учебно-тренировочный поход					
13.1	Подготовка к лыжному походу	1 занятие (2 ч) фронтальная беседа (теоретическ ая часть 0,5ч), практикум (практическа я часть 1,5ч)	Грамотная подготовка к путешествию – залог успешного путешествия. Особенности путешествий зимой. План подготовки. Цели и задачи. Разработка и изучение маршрута. Маршрутный лист. Определение целей и задач лыжного похода. Разработка маршрута. Заполнение маршрутного листа. Ведение дневника группы (наблюдения, интересные факты и т.п.)	словесный, объяснительно- иллюстративный, практический	практическая работа в группах, разбор	Образец маршрутного листа – 4 шт. Карты местности (топографические) чистые листы бумаги, ручки, карандаши нитки, линейка курвиметр транспортир
		2 занятие (2 ч) 3 занятие (2 ч) практикум (практическа я часть по 2ч)	Определение целей и задач лыжного похода. Разработка маршрута. Заполнение маршрутного листа. Ведение дневника группы (наблюдения, интересные факты и т.п.).	вербальный (объяснение), практический	практическая работа в группах, разбор	Образец маршрутного листа – 4 шт. Карты местности (топографические) чистые листы бумаги, ручки, карандаши нитки, линейка курвиметр транспортир
		4 занятие (2 ч) 5 занятие (1 ч)	Проверка и ремонт группового снаряжения.	вербальный (объяснение),	практическая работа в группах	ремонтный набор (комплект)

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
		практикум (практическая часть по 1ч)		наглядный (непосредственный показ)		
13.2	Походное снаряжение: личное и групповое	1 занятие (2 ч)	Перечень личного снаряжения для однодневного лыжного похода. Одежда и обувь туриста-лыжника: требования к обуви, одежде, головному убору. Лыжи и лыжные палки. Защита от холода и влаги. Защита гаджетов. Знакомство с групповым снаряжением для лыжного похода и его применением: зимняя палатка, печка. Работа со снаряжением.	словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный (непосредственный показ)	устный фронтальный опрос, словесная оценка	Списки личного снаряжения для каждого участника Для демонстрации: личное снаряжение для зимнего похода Лыжи и палки туристские Гамаши (бахилы) Зимняя палатка, печка Волокуши Лопаты лавинные
		фронтальная беседа (теоретическая часть 1ч),				
		практикум (практическая часть 1ч)				
13.3	Питьевой режим и питание в пешем походе	2 занятие (1 ч)	Комплектование ремнабора для зимнего похода.	словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ оборудования)	практическая работа в группах	Походный ремнабор (комплект) Предметы из походного ремнабора (в наличии)
		практикум (практическая часть 1ч)				
		1 занятие (1 ч)	Возможные варианты питания в однодневном лыжном походе. Примерный набор продуктов. Качество продуктов и их характеристика. Упаковка и хранение продуктов. Питьевой режим в зимнем походе. Составление каждым участником перечня продуктов, которые он собирается взять в однодневный лыжный поход; обсуждение.	словесный, объяснительно-иллюстративный	самостоятельная работа, разбор	Перечень продуктов питания для однодневного лыжного похода – по количеству учащихся чистые листы бумаги ручки, карандаши, линейки
		беседа (теоретическая часть 0,5ч),				
		практикум (практическая часть 0,5ч)				
		2 занятие (2 ч)	Питание в многодневном лыжном походе. Составление меню с учетом калорийности и веса	словесный, объяснительно-	практическая работа в	Перечень продуктов питания для
		беседа				

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
		(теоретическая часть 0,5ч), практикум (практическая часть 1,5ч)	продуктов. Упаковка и транспортировка в рюкзаках. Распределение между участниками для транспортировки. Составление с группой меню для многодневного лыжного похода, закупка и упаковка продуктов.	иллюстративный	группах, разбор	многодневного лыжного похода – по количеству учащихся чистые листы бумаги ручки, карандаши, линейки
13.4	Бивак в лыжном походе	фронтальная беседа с демонстрацией (теоретическая часть 0,5ч), практикум на местности (практическая часть 1,5ч)	Выбор места бивака в лыжном походе. Оборудование места под костер зимой, правила пожарной безопасности. Как и чем разводить костер в зимних условиях. Оборудование бивака в многодневном походе с учетом требований безопасности. Заготовка дров для походной печки. Практикум на местности.	словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ)	практическая работа	Бахилы – на каждого учащегося Сидушки тур. – на каждого учащегося. Лопаты лавинные – 5 шт.
13.5	Техника и тактика в лыжном походе.	1 занятие (2 ч) теоретическое занятие с применением ИКТ (теоретическая часть 1,5ч), практикум (практическая часть 0,5ч)	Тактика лыжного туризма: выбор безопасного и рационального маршрута, распорядок дня, правила движения в группе (построение в колонну, направляющий, замыкающий; темп движения, тропление лыжни), график движения группы в пути (чередование ходового времени и времени отдыха, организация привалов). Привал, принятый порядок учета времени привала, правило 1 минуты. Техника лыжного туризма, естественные препятствия в пути и способы их преодоления. Просмотр видеофильма. Работа в группах: какие препятствия могут встретиться на выбранном маршруте, как группа будет их преодолевать, что понадобится для этого.	словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный (показ видеофильма)	устный фронтальный опрос практическая работа в группах	Мультимедийная установка, видеофильм «Техника лыжного туризма, естественные препятствия в пути и способы их преодоления» Карточки с ситуационными заданиями – комплект чистые листы бумаги, ручки, карандаши

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
13.6	Лыжный туристский учебно-тренировочный поход с отработкой туристских навыков на местности	ПВД однодневный поход (практическая часть 8ч)	Общий сбор. Выход и движение по маршруту. Практикумы в соответствии с разделами программы. Отработка туристских умений и навыков. Возвращение с маршрута. Практикумы в походе: «Оборудование места под костер», «Заготовка дров для костра», «Разведение костра».	наглядный (непосредственный показ, реальный и контрастный показ) вербальный (объяснение), практикумы в походе (в соответствии с программным материалом)	наблюдение командный зачет личный зачет	Комплект снаряжения на каждого учащегося: рюкзак 55 – 75 л, коврик тур., спальный мешок, сидушка тур., лыжи и палки, бахилы (гамаши) Палатки Зима У Тент на палатку Печка походная Компас – 2 шт. Лопаты лавинные – 5 шт. Волокуши с веревками и карабинами – 3 – 4 шт. Карты местности (комплект) Тент, веревка для тента Костровое оборудование (комплект) Пила двуручная – 1-2шт., ножовки – 3-4 шт., топор – 1 шт. Документация группы Сотовые телефоны
		ПВД двухдневный поход (практическая часть 16ч)	Общий сбор. Выход и движение по маршруту. Движение по компасу и карте. Отработка преодоления естественных препятствий: тропление лыжни, разворот на месте на 180 градусов, подъемы и спуски. Отработка тактических действий. Выполнение заданий по должностям. Практикумы в соответствии с разделами программы. Отработка туристских умений и навыков. Возвращение с маршрута. Практикумы в походе: «Установка и снятие палатки «Зима», «Навешивание и снятие походного тента», «Установка походной печки и отопление палатки». «Оборудование места под костер», «Заготовка дров для костра», «Заготовка дров для печки», «Разведение костра». «Приготовление пищи на костре: варим молочную кашу», «Приготовление пищи на костре: каши и макароны с тушенкой»			
		Степенной поход (практическая часть 28ч)	Общий сбор. Выход и движение по маршруту. Движение по компасу и карте. Отработка преодоления естественных препятствий: тропление лыжни, разворот на месте на 180 градусов, подъемы и спуски. Отработка тактических действий. Выполнение заданий по должностям. Практикумы в соответствии с разделами программы. Отработка туристских умений и навыков. Возвращение с маршрута. Практикумы в походе: «Установка и снятие			

№ п./п.	Раздел, тема Программы	Форма организации занятия	Изучаемый материал	Методы, приемы обучения	Формы контроля и подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
			палатки «Зима», «Навешивание и снятие походного тента», «Установка походной печки и отопление палатки». «Оборудование места под костер», «Заготовка дров для костра», «Заготовка дров для печки», «Разведение костра». «Приготовление пищи на костре: варим молочную кашу», «Приготовление пищи на костре: варим суп», «Приготовление пищи на костре: каши и макароны с тушенкой».			Навигатор – 1 шт. Аптечка походная – комплект Ремнабор - комплект
13.7	Подведение итогов лыжного похода	1 занятие (2 ч)	После каждого похода проводится подведение итогов. Подведение итогов включает в себя: Обработка собранных материалов. Написание и оформление творческого отчета о совершенном походе. Круглый стол: обсуждение итогов похода, отчеты по должностям. Оформление дневника группы. Викторина на самого внимательного участника похода.	практикум	викторина практическая работа в группах	ноутбук, Интернет документация по походу: маршрутный лист, дневник группы бланки с викториной – на каждого участника похода, ручки
		2 занятие (2 ч)				
		3 занятие (2 ч) практическое занятие, круглый стол (практическая часть по 2ч)				
14.	Заключительное занятие.	Беседа Чаепитие (практическая часть 2ч)	Тестирование. Чтение дневника группы. Подведение итогов. Чаепитие: беседа с учащимися по итогам работы каждого, по приобретенным навыкам.	словесные	тестовое задание	тесты – на каждого учащегося ручки, дневники группы

Дидактическое обеспечение реализации Программы

1. Методические пособия по спортивному туризму и краеведению
 - 1.1. Конспекты занятий по Программе
 - 1.2. Диагностический материал
 - 1.3. Картографический материал
 - 1.4. Паспорта маршрутов
 - 1.5. Памятки по темам: «Правила поведения туриста»
 - 1.6. «Что делать, если потерялся?».
 - 1.7. Памятка «Правила поведения туриста»
 - 1.8. «Походные должности» (брошюра)
 - 1.9. «Список снаряжения для однодневного пешего (лыжного) похода»
2. Электронные презентации Microsoft PowerPoint:
 - 2.1. «Самодетельный детский туризм»
 - 2.2. «Походные должности в туристской группе»
 - 2.3. «Город Мончегорск»
 - 2.4. «Легенды родного края: саамы и поморы»
 - 2.5. «Лэпбук»
 - 2.6. «Ягоды Мурманской области»
 - 2.7. «Грибы Мурманской области»
 - 2.8. «Животные Мурманской области»
 - 2.9. «Сохраняй природу, путешествуя»
 - 2.10. «Причины и виды травм. Их предупреждение».
 - 2.11. «Туристские узлы и их применение»
 - 2.12. «Виды костров»
 - 2.13. «Техника пешеходного (лыжного) туризма, естественные препятствия в пути и способы их преодоления»
 - 2.14. «Наше путешествие» (брейн-ринг)
3. Учебные фильмы по темам
4. Образец маршрутного листа
5. Образец дневника группы

6. Перечень продуктов для однодневного (многодневного) похода
7. Информация на стенд
8. Пакет инструкций по ТБ для учащихся.