

Рассмотрено на
заседании МО
учителей общественных
наук и спорта
руководитель МО
И.Н.Кузьмина
Протокол № 01
от «01» сентября 2018г.

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № 100
от «03» сентября 2018г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

**Рабочая программа
дополнительного образования детей 10-16 лет.
«Юный турист»
на 2018-2019 учебный год**

Составитель: Кузьмина Ирина Николаевна,
учитель географии
МКОУ ЛСОШ № 1

Ленинск 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Все люди поступают так, как они были научены. В нашей жизни всегда будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий.

В предлагаемой программе туристско – краеведческое **направленности** представлено содержание туристско – краеведческое **деятельности** с учащимися школы.

Туристско – краеведческое **направление** – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам.

Актуальность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что работа туристско-краеведческая работа - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально - культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность.

Цель дополнительной образовательной программы «Юный турист» состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение следующих

задач:

1. Оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды, формирование навыков гигиены, охраны труда и окружающей среды.
2. Развитие творческой, исполнительской активности в процессе освоения местного краеведческого материала, мотивации к познанию через занятия туризмом.
3. Воспитание у учащихся навыков здорового образа жизни, гордости за свой край.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от других программ в том, что каждый педагог, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

Туристско–краеведческая деятельность способствует развитию детского самоуправления, позволяет ребятам выбирать различные направления деятельности, проявлять организаторские способности, найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе; углублять и расширять свои знания по различным предметам, развивать преемственность, передавать накопленный опыт от старших учеников к младшим.

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

Состав туристско – краеведческого кружка может быть как разновозрастным, так и разновозрастным. Программа рассчитана на учащихся **возраста: 10-16 лет**, именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно – нравственной культуры

личности. В юности при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

Реализуется дополнительная образовательная программа в течение 1года

Этапы реализации:

Подготовительный этап: 1. Обсуждение и утверждение программы.
2. Определение контингента участников программы.
3. Создание группы педагогов единомышленников.
4. Проведение инструктажей по охране труда.

Основной этап: 1. Занятия согласно расписанию (2 раза в неделю).
2. Организация экскурсии в г.Волгоград по историческим местам, посещение краеведческого музея.
3. Пешие походы по родному краю.
4. Участие в районных и областных туристических и краеведческих мероприятиях.

Заключительный этап: 1. Оформление фотовыставки.
2. Оформление фотоальбома.
3. Проведение народных праздников.
4. Участие в районных и областных туристических слетах.

Данная программа составляет единое образовательное пространство, в котором развивается, обучается и самореализуется человек.

В работе данного направления используются следующие **формы работы**, такие как:

- беседы, викторины;
- конференции, выставки, праздники;
- экскурсии по селу, в музеи;
- однодневные, двухдневные походы;
- спортивные соревнования;
- туристические семинары, слеты;
- встречи с интересными людьми старожилами;
- защита проектов.

Режим: занятия построены на принципах открытости, добровольности, сотрудничества. Каждый участник представляет реальную цель, конкретную пользу, которую он принесет родному краю, работая в этом направлении, реализуя эту работу через походы, путешествия, экскурсии и другие виды туристско – краеведческой деятельности. Логика подачи материала в программе основана на принципе «от теории к практике». Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на занятиях, необходимо обязательно применить на практике для выработки двигательного навыка.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Юный турист» рассчитана на 36 рабочих недель, 4 часа в неделю всего 144 часа. Занятия проходят в кабинете географии, спортзале, спортплощадке. Походы и экскурсии совершаются по разработанным маршрутам.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В. В, Давыдова).

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

предполагает активное участие детей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

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

Формы контроля: тестирование, зачет, поход и т.д.

1. Ожидается выработка у детей положительной мотивации на здоровый образ жизни и развитие у них чувства любви к своему краю, а также улучшение их физического и духовного состояния.
2. Рост познавательной активности детей и взрослых.
3. Овладение навыками туристических и краеведческих должностей.
4. Высокий уровень коммуникативности учащихся.
5. Результаты побед на районных туристических слетах.
6. Положительные отзывы о воспитании детей со стороны педагогов, родителей.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

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

К концу первого года обучения учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

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

УМЕТЬ:

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

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН первого года обучения.

№ п/п	Т Е М А	Количество часов			Дата проведения
		Всего	В том числе		
			теория	Практика	
1	<i>Основы туристской подготовки</i>	54	24	30	
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма. Инструктажи по охране труда	2	2		
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2		
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
1.4.	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4	
1.5.	Подготовка к походу, путешествию.	8	4	4	
1.6.	Питание в туристическом походе.	4	2	2	
1.7.	Туристические должности в группе.	6	2	4	
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	6	2	4	
1.9.	Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий.	4	4		
1.10.	Туристические слеты и соревнования.	8	2	6	
1.11.	Подведение итогов туристического путешествия.	4	2	2	
2	<i>Топография и ориентирование</i>	32	16	16	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	
2.2.	Условные знаки	4	2	2	
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимуту	4	2	2	
2.4.	Компас. Работа с компасом	4	2	2	

2.5.	Измерение расстояний	4	2	2	
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2	
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2	
2.8.	Соревнования по ориентированию.	4	2	2	
3	<i>Краеведение. Направления туристско-краеведческого движения «Отечество»</i>	24	12	12	
3.1.	Родной край, его природные особенности.	4	2	2	
3.2.	Изучение направлений туристско – краеведческого движения «Отечество».	8	4	4	
3.3.	Туристические возможности родного края. Культурное наследие.	4	2	2	
3.4.	Изучение района путешествия.	4	2	2	
3.5.	Общественно полезная работа во время путешествия, охрана природы и памятников войны.	4	2	2	
4	<i>Азбука спортивно-оздоровительного туризма. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	22	8	14	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	4	2	2	
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	2	4	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	2	4	
5	<i>Общая и специальная</i>	12	6	6	

	<i>физическая подготовка туриста</i>				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	4	2	2	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	4	2	2	
5.3.	Общая физическая и специальная подготовка туриста	4	2	2	
	ИТОГО за период обучения	144			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 раздел: Основы туристической подготовки - 54ч.

ТЕМА №1: Туристические путешествия, история развития туризма - 2ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

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

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

Знакомство с планом туристического направления. Проведение инструктажей по охране труда (вводный инструктаж, по пожарной безопасности, инструктаж на рабочем месте)

ТЕМА №2: Воспитательная роль туризма - 2ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение туристско – краеведческой деятельности в развитии личности. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

ТЕМА №3: Личное и групповое туристическое снаряжение - 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

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

ПРАКТИКА – 2ч.

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

ТЕМА № 4: Организация туристического быта, привалы и ночлеги - 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест для выбора воды, умывания, туалета, мусорной ямы, костра, палаток. Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Установка палаток, размещение вещей в них.

ПРАКТИКА – 4ч.

Определение мест для привала, установка палатки, разжигание костра.

ТЕМА № 5: Подготовка к походу, путешествию - 8ч.

ТЕОРИЯ – 4ч.

Изучение района похода, составление плана, маршрута, составление графика движения.

ПРАКТИКА – 4ч.

Подготовка личного и общественного снаряжения, составление плана похода.

ТЕМА № 6: Питание в туристическом походе - 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение правильного питания в походе, составление меню, списка продуктов, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

ПРАКТИКА – 2ч.

Составление меню и списка продуктов для похода, приготовление пищи на костре.

ТЕМА № 7: Туристические должности в группе - 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Выбор командира группы и требования к нему. Постоянные должности и временные. Дежурные по кухне, повара.

ПРАКТИКА – 4ч.

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

ТЕМА № 8: Правила движения в походе. Преодоление препятствий - 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

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

ПРАКТИКА – 4ч.

Отработка техники движения по местности, соблюдение режима движения.

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

ТЕОРИЯ – 4ч.

Дисциплина в походе и на занятиях. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом пункте.

ТЕМА № 10: Туристические слеты и соревнования - 8ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Задачи туристических слетов и соревнований. Участники слета, условия проведения. Медицинское обеспечение, охрана природы. Виды туристических соревнований и особенности их проведения, меры безопасности при проведении соревнований.

ПРАКТИКА – 6ч.

Выступление в туристических соревнованиях в качестве участников.

ТЕМА № 11: Подведение итогов похода - 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Подведение итогов похода в группе. Отчет участников и руководителя. Составление фотоальбома. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление значков.

ПРАКТИКА – 2ч.

Составление отчета о походе, изготовление фотографий для альбома.

2 раздел: Топография и ориентирование – 32ч.

ТЕМА № 1: Понятие о топографической и спортивной карте – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

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

ПРАКТИКА – 2ч.

Рисовка топографических карт, плана холма, равнины.

ТЕМА № 2: Условные знаки – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности. Простейшие условные знаки.

ПРАКТИКА – 2ч.

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

ТЕМА № 3: Ориентирование по горизонту и азимуту – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Ориентирование с помощью топографической карты, движение по плану, составленному учителем.

ПРАКТИКА – 2ч.

Отработка навыков и умений в походе.

ТЕМА № 4: Компас. Работа с компасом – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Правила пользования компасом. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование карты и компаса. Взятие азимута на предмет.

ПРАКТИКА – 2ч.

Прохождение через контрольные пункты по азимуту.

ТЕМА № 5: Измерение расстояний – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Способы измерения расстояний на карте и на местности с помощью обычной нитки и курвиметра. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

ПРАКТИКА – 2ч.

Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

ТЕМА № 6: Способы ориентирования – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

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

ПРАКТИКА – 2ч.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

ТЕМА № 7: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

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

ПРАКТИКА – 2ч.

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

ТЕМА № 8: Соревнования по ориентированию – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Виды и характер соревнований. Обязанности участников соревнований. Соревнования на маркированной трассе. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Отдельные виды ориентирования в программе туристических слетов и соревнований.

ПРАКТИКА – 2ч.

Участие в соревнованиях по ориентированию .

3 раздел: Краеведение – 24ч.

Тема №1. Родной край и его природные особенности – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды.

ПРАКТИКА – 2ч.

Организация наблюдений за погодой. Ведение календаря наблюдений. Экскурсия за пределы села.

Тема №2. Туристско-краеведческое движение Волгоградской области «ОТЕЧЕСТВО» - 8ч.

ТЕОРИЯ – 4ч.

Изучение направлений программы «Отечество»

Родословие, летопись родного края, культурное наследие, природное наследие экология, археология, поиск, военная история России Сталинградская битва дети Сталинграда, история детского движения, туристическое мастерство, школьные музеи.

ПРАКТИКА – 4ч.

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

ТЕМА № 3. Туристические возможности родного края, культурное наследие, обзор экскурсионных объектов, музеев. Известные земляки. История края – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Географическое положение родного края. Рельеф, полезные ископаемые, растительность, гидрография. Климат и его влияние на возможности занятий туризмом. Характеристика населения. История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период ВОВ. Настоящее и будущее родного края. Памятные места, музеи.

ПРАКТИКА – 2ч.

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

ТЕМА № 4. Изучение района путешествия – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Изучение направлений «Культурное наследие», «Моя родословная».

ПРАКТИКА – 2ч.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

ТЕМА № 5: Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии. Содержание заданий туристическим группам. Виды памятников. Использование памятников в воспитательной работе. Составление описаний, фотосъемка, зарисовки в походе, составление карт маршрута.

ПРАКТИКА – 2ч.

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

4 раздел: Азбука спортивно – оздоровительного туризма. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 22ч.

ТЕМА № 1: Личная гигиена туриста. Профилактика заболевания – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотики и их влияние на организм человека.

ПРАКТИКА – 2ч.

Отработка простейших умений и навыков при закаливании организма водой и солнцем. Оказание первой медицинской помощи.

ТЕМА № 2: Походно-медицинская аптечка, использование лекарственных растений – 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Возможности использования лекарственных растений в походных условиях.

ПРАКТИКА – 4ч.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами. Сбор и использование лекарственных растений.

ТЕМА № 3: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи – 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

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

ПРАКТИКА – 4ч.

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

ТЕМА № 4: Приемы транспортировки пострадавшего – 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках.

ПРАКТИКА – 4ч.

Разучивание различных способов транспортировки, изготовление носилок.

5 раздел: Общая и специальная физическая подготовка – 12ч.

ТЕМА № 1: Краткие сведения о строении и функциях организма человека – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

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

ПРАКТИКА – 2ч.

Прохождение медицинского осмотра участников соревнований.

ТЕМА № 2: Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

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

ПРАКТИКА – 2ч.

Оказание первой помощи при спортивных травмах.

ТЕМА № 3: Общая физическая подготовка – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам, Упражнения для развития различных групп мышц. Знакомство с нормативами по физической подготовке.

ПРАКТИКА – 2ч.

Спортивные соревнования по укреплению физической и специальной подготовки туриста.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и материалы на одну группу:

1. Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопаты, топор, веревки для вязки узлов, карабины).
2. Туристическое индивидуальное снаряжение.
3. Палатки, компасы, рюкзаки, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, спальные мешки.
4. Карты, топографические планы местности, условные топографические знаки.
5. Таблицы ориентирования на местности.

Планируя занятия по темам или разделам целесообразно использовать следующие виды деятельности: работа с учебной, научно-популярной литературой; работа в группе; практические занятия.

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

Пропаганда краеведческих знаний путем организации выставок, конференций, защиты проектов, праздников, организация посещения музеев, (по выбранным направлениям)

Оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при несложном ранении, приемы транспортировки пострадавшего, анализ экстремальных ситуаций в походе, действия в случае потери ориентировки, значение правильного питания в походе и приготовление пищи на костре.

Основные физические качества, необходимые туристу(сила, выносливость, быстрота) Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Упражнения на развитие силы, быстроты выносливости.

Литература.

1. Болотникова Н.В. География и экология Волгоградской области. Учебное пособие.-3-е изд.,перераб. И доп./ Авт.кол.;под общ. Ред В.А.Брылева.- М.;Глобус,2017г.
2. Болотникова Н.В. География Волгоградской области. Практикум. Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений.-М.:Глобус,2017г.
3. Брылёв В.А. Экскурсии в родную природу. Научно-популярные очерки по Волгоградской области.- М.: Глобус,2015г.
4. Волович В.Г. Методические рекомендации по проведению туристических путешествий.- М.: ЦРИБ «Турист», 1997 г.
5. Гомотчук А.И.Основы медицинских знаний.-Волгоград:Перемена,2009г.
6. Оданович М.В. Краеведение: биологическое и ландшафтное разнообразие природы Волгоградской области.- М.: Глобус, 2016 г.
7. Пашкович А.П. Символы Волгоградской области. Учебное пособие. – М.: Глобус 2017 г.
8. Шарова О.Е. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие.- М.: Глобус 2015 г.
9. Шершов Н.В.Методологические принципы организации туристско-краеведческой работы с ученической молодежью. - М:Глобус 2015 г.