

**Рабочая программа
дополнительного образования
туристического кружка «Мы туристы»
спортивно-оздоровительного направления
для учащихся 5-7 классов**

Автор: Карачева И.В.

Г. Шарья

Пояснительная записка

В связи с ведением государственного стандарта второго поколения в базисный учебный план школы в рамках вариативной части включен раздел «Внеурочная деятельность», в котором по различным направлениям регламентируется, и нормативно закрепляется внеурочная деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Мы туристы» спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Мы туристы» спортивно-оздоровительного направления предназначена для учащихся 5 - 7 классов. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитана на трехгодичное обучение: первый год обучения – 102 часа (3 часа в неделю); второй и третий год обучения – 136 часов (4 часа в неделю). Занятия кружка носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе. Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала и способствует выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. В туристический кружок зачисляются школьники, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом.

Отличительные особенности программы.

Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», основам пешеходного и лыжного туризма, по организации и проведению туристических походов. Материал кружка имеет краеведческую направленность. 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. Совершая прогулки, экскурсии, походы учащиеся знакомятся со своим краем, изучают свою страну с «малой Родины», познают патристические, трудовые, нравственные традиции народа. Изучение родного края – это дополнение к школьным курсам природоведения, экологии, географии, биологии, истории. Как бы ни были глубоки знания, почерпнутые из учебников и книг, они не заменят изучения природы, населения, экологии, не заменят собственных наблюдений, встреч с интересными людьми. Изучение родного края имеет огромное познавательное и воспитательное значение. Опыт походной жизни развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма.

Программа первого года занятий 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.

Программа второго года обучения направлена на совершенствование и расширение знаний, умений и навыков, полученных на первом году занятий по основам пешеходного и лыжного туризма. Учащиеся 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. Совершают туристические походы, в которых закрепляют знания, полученные на занятиях в кружке, и приобретают значительный опыт по технике и тактике пешеходного туризма.

Программа третьего года обучения направлена на дальнейшее совершенствование знаний, умений и навыков по пешеходному и лыжному туризму, значительное внимание уделяется тактике и технике походов.

Особенностью построения программы является: возврат к изучению одних и тех же тем на разных этапах обучения, но с более широким и углубленным изучением, что позволяет реализовать дидактический прием «от простого к сложному». Постепенность получения знаний, умений и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время. Усложнение материала из года в год происходит по спирали, каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым осуществляется в течение всего года.



Цели и задачи реализации программы.

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

Программа направлена на решение следующих задач:

- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики пешеходного, лыжного туризма, доврачебной медицинской помощи; приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- расширение и углубление знаний учащихся, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине;
- развитие туристских умений, навыков, творческих, организаторских способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;
- воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края;
- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье.

В программе используются следующие принципы и подходы.

Принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

Принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к учащимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала.

Деятельностный подход направленный не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами туристической деятельности и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

Формы и методы организации работы.

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Метод проектов.
2. Поисково-исследовательский метод.
3. Метод самореализации, самоуправления через участие в походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

На занятиях используются следующие формы организации учебной деятельности: лекционные занятия, практические занятия, семинары; тренировка по развитию физических качеств и закреплению различных практических умений и навыков, походы выходного дня, экскурсий, конкурсы, игры, соревнования и другие массовые мероприятия.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Мы туристы» по спортивно-оздоровительному направлению направлена на достижение следующих планируемых результатов:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Учебно-тематический план первого года занятий.

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
I. Введение в туризм.				
1.1	Вводное занятие.	1	1	-
1.2	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Итого:		2	2	-
II. Основы пешеходного туризма.				
2.1	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	3	1	2
2.2	Особенности пешеходного туризма.	1	1	-
2.3	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	3	1	2
2.4	Бивуак. Привалы и ночлеги.	4	2	2
2.5	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	3	1	2
2.6	Организация и подготовка пешеходного похода.	2	1	1
2.7	Питание в туристском походе.	2	1	1
2.8	Ориентирование на местности. Топография.	9	3	6
2.9	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	14	3	11
2.10	Подготовка к походу выходного дня.	1	-	1
2.11	Поход в окрестности поселка.	6	-	6
2.12	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
2.13	Подведение итогов похода.	1	-	1

	Составление отчетности.			
Итого:		52	17	35
<i>III. Основы лыжного туризма</i>				
3.1	Особенности лыжного туризма.	1	1	-
3.2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	14	4	10
3.3	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	2	1	1
3.4	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	7	2	5
3.5	Топография и ориентирование на местности.	8	3	5
3.6	Снаряжение.	1	-	1
3.7	Питание.	1	-	1
3.8	Привалы в полевых условиях, костры.	2	1	1
3.9	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	2	1	1
3.10	Организация и подготовка лыжного похода.	2	1	1
3.11	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
3.12	Подготовка к походу выходного дня.	2	1	1
3.13	Лыжный поход выходного дня.	6	-	6
3.14	Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности.	1	-	1
Итого:		50	16	34
Всего:		102	33	69

Содержание программы первого года занятий.

I. Введение в туризм.

1. Вводное занятие (1 час). Информация о работе кружка, 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 (1 час). 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 (3 часа). 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 (1 час). 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 (3 часа). 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 (4 часа). 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 (3 часа). 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 (2 часа). 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 (2 часа). 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 (9 часов). 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. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

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. Оpoznание знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

2.9. Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы (14 часов). 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 подъёмах 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.

Практические занятия. Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов. Переправа по кладу и в брод. Подъём 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.

2.10. Подготовка к походу выходного дня (1час). 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.

2.11. Поход выходного дня (6часов). Движение группы по карте. Преодоление естественных препятствий. Организация бивуака. Оказание помощи и транспортировка условно пострадавшего.

2.12. Техника безопасности при проведении похода выходного дня (1час).

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.

2.13. Подведение итогов похода. Составление отчета (1час). 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 (1час). 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 (14часов). 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, само страховка 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 само страховки.

3.3.Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы (2часов).

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 (7часов).

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 (8часов). 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 (1час). 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 (1час). 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 (2часа). 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 (2 часа).

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 (2 часа).

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 (1 час).

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

3.12. Подготовка к походу выходного дня (2 часа). 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. (6 часов). Движение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Устройство бивуака (костер "Нодья").

3.14. Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности. (1 час). Оформление маршрутного листа. Оформление летописи походов.

Учебно-тематический план второго года занятий.

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.2.	Подведение итогов летнего похода.	1	-	1
1.3.	Подготовка ко Дню туриста.	2	1	1
1.4.	День туриста 27 сентября.	3	-	3
Итого:		7	2	5
2. Основы пешеходного туризма.				
2.1	История развития туризма. Туристические путешествия.	1	1	-
2.2	Мой край на карте Родины. Краеведческая подготовка.	5	2	3
2.3	Топографическая подготовка, ориентирование в походе, на местности.	10	2	8
2.4	Медицинская подготовка туриста. Первая медицинская помощь в походе.	5	2	3
2.5	Питание в туристском походе.	2	1	1
2.6	Личное, групповое снаряжение.	5	2	3

2.7	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	1	3
2.8	Техника и тактика в туристском походе, спортивная подготовка туриста. Узлы.	18	4	14
2.9	Техника безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Аварийные ситуаций в походе и меры их предупреждения.	2	1	1
2.10	Правила поведения туриста в природе.	2	1	1
2.11	Туристские путешествия, слеты и соревнования.	6	2	4
2.12	Подготовка к однодневным походам.	4	-	4
2.13	Проведение однодневных походов (два похода).	12	-	12
2.14	Подведение итогов похода, туристского слета, соревнований.	2	1	1
Итого:		78	20	58
3. Основы лыжного туризма.				
3.1	Особенности лыжных туристских походов.	1	1	-
3.2	Техника, тактика лыжного похода. Узлы. Физическая подготовка туриста-лыжника.	12	3	9
3.3	Техника преодоления естественных препятствий.	3	1	2
3.4	Топография, ориентирование на местности.	6	2	4
3.5	Определение погоды по местным признакам, наблюдение за погодой в походе.	2	1	1
3.6	Общественное и личное снаряжение.	3	1	2
3.7	Привалы в полевых условиях. Костры.	4	1	3
3.8	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	4	2	2
3.9	Организация и подготовка лыжного похода.	2	1	1
3.10	Техника безопасности, обеспечение безопасности в лыжном походе.	1	1	-
3.11	Однодневные лыжные походы.	12	-	12
3.12	Подведение итогов. Составление отчетности.	1	-	1
Итого:		51	14	37
Всего:		136	36	100

Содержание программы второго года занятий.

1.Вводное занятие (1час). Программа занятий, цели, задачи и содержание работы на год. План и режим занятий.

1.1.Подведение итогов летних походов, оформление отчетов (1час).

Обсуждение летнего путешествия, просмотр фотографий, составление отчета, подготовка фотовыставки.

1.2.Подготовка ко Дню туриста (2часа). Определение цели, распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы, графика движения. Составление сметы похода. Подготовка снаряжения.

1.3.День туриста 27 сентября (3часа). Поход выходного дня. Организация бивака. Соревнования по прохождению азимутального маршрута, полосы препятствий. Инструктаж по технике безопасности.

2.Основы пешеходного туризма.

2.1.История развития туризма. Туристические путешествия (1час).

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Федерация туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

2.2.Мой край на карте Родины. Краеведческая подготовка (5часов).

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: физико-географическое положение и границы района, области. История заселения и освоения края. История образования Шарьинского района. История города Шарья. Населенные пункты, расположенные на его территории (происхождение названий, легенды, предания и сказания о них). История своего населенного пункта. История и причины возникновения народных промыслов края. Краеведческая и экскурсионная работа в походе. Проведение краеведческих наблюдений, ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения. Сбор краеведческих материалов.

Практические занятия. Работа с картой области, района определение по карте географического положения, крайних точек и границ района. Определение по карте расстояний от своего населенного пункта до районного и областного центра. Изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов. «Путешествия» по карте. Описание рельефа территории, климата Шарьинского района. **Творческие работы:** История города Шарья. Мифы и легенды земли Шарьинской. Легенда: «Шарья – золотое дно».

2.3.Топографическая подготовка, ориентирование в походе, на местности (10часов).

Повторение материала, пройденного в первый год занятий. Виды топографических карт, используемых туристами, их характеристика. Три основных качества карты: масштаб, год издания, нагрузка. Подбор карт для похода. Хранение карт во время похода, планшеты для хранения карт. Сведения о карте масштабы (численный, линейный, натуральный), рамки, зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Топографический диктант. Чтение карты, упражнения по определению масштаба. Преобразование масштаба в натуральный. Чтение карты по маршрутам, измерение азимутов различных направлений на карте. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты.

Тренировка на прохождение отрезков по азимуту. Прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

2.4. Медицинская подготовка туриста. Первая медицинская помощь в походе (5 часов). Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий. Личная гигиена туриста. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Самоконтроль в путешествии, предупреждение заболеваний. Первая медицинская помощь в походе. Состав медицинской аптечки. Сбор, правильное хранение, использование целебных растений. Правила определения ядовитых грибов и растений, предупреждение отравлений. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристского похода. Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.

Практические занятия. Определение видов растений по справочникам и определителям, гербарии. Комплектование медицинской аптечки, тренировка в оказании первой медицинской помощи. Определение лекарственных растений в природе, их применение. Определение ядовитых грибов и растений. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

2.5. Питание в туристском походе (2 часа). Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Упаковка и хранение, транспортировка продуктов. Составление походного меню. Пополнение пищевых запасов в пути: правила рыбной ловли, сбора грибов, диких плодово-ягодных растений (их частей: плодов, стеблей и листьев, цветов и соцветий, подземной части), правильное использование грибов и частей плодово-ягодных и других диких растений. Ядовитые и несъедобные грибы и растения, правила их определения.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

2.6. Личное, групповое снаряжение (5 часов). Групповое и личное снаряжение туристов. Требования к туристскому снаряжению. Подготовка снаряжения к путешествию. Самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды, костровое оборудование, колышки и стойки к палатке и т.д.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Правила укладки рюкзака, проверка снаряжения перед походом. Изготовление самодельного снаряжения, комплектование ремонтного набора.

2.7. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (4 часа).

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий. Выбор места для привала, ночлега, устройство бивака. Типы костров и их значение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Снятие лагеря, тушение костра и восстановление мест кострищ. Уборка места привала, ночлега. Правила "захоронения" бытовых отходов.

Практические занятия. Выбор места для туристского бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Устройство кострища. Сбор, заготовка топлива для костра и разведение костра. Уборка бивака.

2.8. Техника и тактика в туристском походе, спортивная подготовка туриста. Узлы (18 часов). Физические и моральные качества, необходимые туристу – пешеходу. Волевая подготовка туриста. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение

способов их преодоления. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, болоту. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины. Наведение переправы по бревну с перилами, без перил. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающие» узлы. Техника вязания узлов. Броды через равнинные реки, выбор места брода, и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Движение группой по маршруту, обозначение на картах точек стояния. Движение по маркированным маршрутам, прохождение азимутального маршрута. Вязка туристских узлов. Преодоление реки шириной до 10 метров с использованием переправы по бревну с самостраховкой, с перилами. Работа с веревками. Работа с карабинами. Преодоление естественных препятствий. Эстафеты, подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, кроссовая, силовая подготовка. Спортивные, подвижные игры.

2.9. Техника безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Аварийные ситуации в походе и меры их предупреждения (2 часа). Инструкция по организации и проведению туристских занятий, походов, экскурсий и экспедиций школьников на территории РФ. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Практические занятия. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разработка тактики действий при аварийной ситуации.

2.10. Правила поведения туриста в природе (2 часа). Правила выполнения экологических туристских правил поведения в окружающей среде, при пользовании водоисточниками, при сборе грибов и частей диких растений. При выборе места для устройства туристского бивака, выборе места для кострища, при обращении с огнем, выборе и сборе, заготовке топлива для костра, "захоронении" бытовых отходов, обращении с дикими животными.

Практические занятия. Составление "Памятки для туриста".

2.11. Туристские путешествия, слеты и соревнования (6 часов). Организация, проводящая мероприятие, состав оргкомитета, его функции, план работы. Разработка условий проведения соревнований. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Практические занятия. Участие в разработке положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в районном туристском слете, школьных соревнованиях.

2.12. Подготовка к однодневным походам (4 часа). 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.

2.13. Проведение однодневных походов (12 часов). Закрепление навыков пешеходного туризма. Отработка техники и тактики азимутального движения в походе. Работа по

маршрутной глазомерной съёмке, ведение протоколов движения, использование страховки.

2.14. Подведение итогов похода, туристского слета, соревнований (2 часа). Составление отчета. Оформление маршрутного листа. Оформление летописи походов.

3. Основы лыжного туризма.

3.1. Особенности лыжных туристских походов (1 час). Особенности зимнего похода: климатические условия, непродолжительность зимнего светового дня, различное состояние снежного покрова, способы передвижения, снаряжение и т.д.

3.2. Техника, тактика лыжного похода. Физическая подготовка туриста-лыжника. Узлы (12 часов). Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Запасные участки маршрутов. Основные правила движения группы в зимнем походе: темп, строй, интервал, подъемы и спуски на лыжах, движение по снежной целине. Техника и тактика движения лыжника-туриста: особенности различных видов лыжных ходов; подъемы и спуски на лыжах с рюкзаком. Движение по крутым склонам использование веревки. Типы веревок и их основные характеристики. Меры по сохранению веревки. Проверка качества. Техника вязания узлов. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Практические занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Тропление лыжни. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением. Меры предосторожности. Совершенствование лыжной техники при движении по пересеченной местности. Отработка тактики хождения на лыжах. Вязка узлов: «прямой», «ткацкий», «брамшкотовый», «проводник», «булинь», «удавка», «схватывающий». Грудная обвязка, карабины и зажимы.

3.3. Техника преодоления естественных препятствий (3 часа).

Естественные препятствия в зимнем походе: глубокий рыхлый снег, крутые заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, сильный ветер, снегопад и др. Обязанности участников и руководителя по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия. Движение в лесных чащобах, преодоление лесных завалов. Движение по крутым заснеженным склонам. Способы спуска и подъема, действия при падении, способы самозадержания и страховки.

3.4. Топография и ориентирование на местности (6 часов). Значение навыков ориентирования для туриста. Карта и приемы работы с ней. Компас и работа с ним. Азимут. Спортивное ориентирование, карта спортивного ориентирования.

Практические занятия. Определение расстояния на местности приборами и на глаз. Ориентирование на местности с помощью карт и местных признаков, определение точки стояния. Движение по азимуту, определение азимута на предмет. Чтение топографической карты и карты спортивного ориентирования. Топографический диктант, задания и упражнения по карте. Мини-соревнования по спортивному ориентированию на местности.

3.5. Определение погоды по местным признакам, наблюдение за погодой в походе (2 часа). Климат и погода своей местности. Самодельные метеорологические приборы. Меры охраны атмосферного воздуха. Необходимость наблюдений за погодой в походе. Предсказание погоды растениями, животными. Дневник наблюдений за погодой.

Практические занятия. Изготовление самодельных метеорологических приборов. Вычерчивание дневника погоды и его заполнение. Экскурсия «Как предсказать погоду». Определение погоды по местным признакам.

3.6. Общественное и личное снаряжение (3 часа). Подбор необходимого группового и личного снаряжения в зависимости от погоды и района путешествия. Одежда и

обувь туриста-лыжника. Виды рюкзаков и палаток. Состав ремонтного набора. Сушка, ремонт снаряжения во время лыжного путешествия.

Практические занятия. Составление списка группового и личного снаряжения. Установка палатки, устройство бивака. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения, укладка рюкзака. Изготовление самодельного снаряжения бахил, масок, кострового оборудования.

3.7. Привалы в полевых условиях. Костры (4 часа). Привалы в лесу и ночлеги в помещениях. Особенности зимнего бивака, кострище. Установка палатки и виды палаток. Правила выбора места и устройства бивака и кострища в зимнем походе. Различные типы костров, устройство кострища. Способы определения сухостоя зимой, сбор топлива.

Практические занятия. Комплектование специального снаряжения, укладка рюкзака. Изготовление кострового оборудования. Определение сухостоя и его заготовка для костра. Установка и снятие палатки, разжигание костра, приготовление пищи на костре.

3.8. Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь (4 часа). Оказание первой медицинской помощи в зимнем походе (обморожение, простудные заболевания). Гигиенические требования в походе, Требования к обуви, одежде.

Практические занятия. Отработка приемов самоконтроля. Комплектование походной аптечки, отработка навыков оказания первой медицинской помощи, изготовления носилок для переноски пострадавшего из подручных средств.

3.9. Организация и подготовка лыжного похода (2 часа). Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, плана лыжного похода.

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

3.10. Техника безопасности, обеспечение безопасности в лыжном походе (1 час). Безопасность – основное и важнейшее требование к проведению похода, обеспечение безопасности в походе Основные причины возникновения опасности в лыжном путешествии. Инструктаж по технике безопасности в лыжном походе.

3.11. Однодневные лыжные походы (16 часов). Движение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Отработка тактики лыжных походов. Совершенствование лыжной техники. Мини-соревнования по спортивному ориентированию на местности. Устройство ветрозащитной стенки из снежных кирпичей, подготовка ямы для костра и разжигание костра. Установка палатки на снегу. Походный обед.

3.12. Подведение итогов. Составление отчетности (1 час). Оформление маршрутных листов. Оформление летописи походов.

Учебно-тематический план третий год занятий.

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.2.	Подведение итогов летнего похода.	1	1	-
1.3.	Подготовка ко Дню туриста.	2	1	1
1.4	День туриста 27 сентября. Однодневный поход.	3	-	3
Итого		7	3	4
2. Основы пешеходного туризма.				
2.1	История развития туризма.	1	1	-

	Туристические путешествия.			
2.2	Мой край на карте Родины Краеведческая подготовка.	4	2	2
2.3	Топографическая подготовка и ориентирование в походе.	9	3	6
2.4	Медицинская подготовка туриста.	4	2	2
2.5	Снаряжение.	3	1	2
2.6	Питание.	3	1	2
2.7	Привалы, ночлеги, биваки.	3	1	2
2.8	Техника и тактика пешеходного туризма, спортивная подготовка туриста. Узлы.	14	5	9
2.9	Экологические проблемы, охрана окружающей среды.	2	1	1
2.10	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
2.11	Подготовка похода.	3	-	3
2.12	Проведение похода 1 степени сложности.	24	-	24
2.13	Подведение итогов похода.	1	1	-
Итого:		72	19	53
3. Основы лыжного туризма.				
3.1	Правила организации самостоятельных туристских путешествий.	1	1	-
3.2	Наблюдение за погодой в походе.	1	1	-
3.3	Снаряжение.	3	1	2
3.4	Питание.	2	1	1
3.5	Привалы и ночлеги. Организация туристского быта.	3	1	2
3.6	Топография и ориентирование.	4	2	2
3.7	Тактика лыжного похода. Лыжная техника.	8	2	6
3.8	Естественные препятствия и техника их преодоления.	3	1	2
3.9	Обеспечение безопасности в лыжном походе.	1	1	-
3.10	Подготовка к походу.	3	1	2
3.11	Доврачебная медицинская помощь в походе.	2	1	1
3.12	Лыжный поход I степени сложности.	24	-	24
3.13	Правила туристских соревнований.	1	1	-
3.14	Подведение итогов Составление отчетности.	1	1	-
Итого:		57	15	42
Всего:		136	37	99

Содержание программы третьего года занятий.

1.Вводное занятие (1час). Деловая игра «Наши проекты» на учебный год, цели, задачи и содержание работы кружка. Инструктаж по технике безопасности при проведении туристских занятий.

1.1.Подведение итогов летних походов (1час).Беседа об итогах летнего похода – обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведения итогов, распределение работ. Оформление отчетов.

1.2.Подготовка к однодневному походу ко Дню туриста (2часа).

Определение цели и района похода, комплектование группы, распределение обязанностей.

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

1.3.День туриста 27 сентября (3часа). Однодневный поход. Движение группы по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Организация бивака. Проведение туристской эстафеты. Оказание помощи и транспортировка условно пострадавшего.

2. Основы пешеходного туризма.

2.1.История развития туризма. Туристические путешествия (1час). Современная организация туризма в стране. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии туризма в нашей стране. Роль туристских походов и путешествий в формировании характера человека. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью.

2.2.Мой край на карте Родины. Краеведческая подготовка (4часа).

Географическое положение, природные условия и ресурсы, население, хозяйство Костромской области. Историческое и революционное прошлое, знатные люди края. Люди земли вохомской: руководители района, работники промышленности, труженики сельского хозяйства, краеведы. Писатели, художники, архитекторы, деятели науки и просвещения, жизнь и творчество которых, связаны с Шарьинским краем. Мастера декоративно-прикладного искусства. Исторические и культурные памятники района, области. Символика Костромской области, Шарьинского района (герб). Административное деление. Органы местного самоуправления. Руководители местного самоуправления. Туристские возможности, туристские маршруты края. Памятные места, экскурсионные объекты, охраняемые территории: памятники природы. Туризм и охрана природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походе.

Практические занятия. Работа с краеведческой литературой. Работа с картой области, района. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины "Знаешь ли ты свой край?" Проведение краеведческих наблюдений, ведение путевых записей, сбор краеведческих материалов.

Оформление альбома: «Герои и известные люди, прославившие вохомский край».

2.3.Топографическая подготовка и ориентирование в походе, на местности (9часов). Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Километровая сетка, копирование карт. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты и составление схем. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности. Способы и приемы ориентирования в различных условиях. Прокладка и описание маршрута. От чего зависит точность движения по азимутам. Описание пути движения как средство ориентирования. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка). Характер соревнований по ориентированию, их содержание правила проведения, определение победителей в личном и командном зачёте. Элементы ориентирования на местности,

включаемые в программу туристских соревнований по виду "Контрольный комбинированный маршрут": открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, определение точки стояния, поиск объекта по заданному азимуту, определение азимута на заданный ориентир. Этапы ориентирования по легенде.

Практические занятия. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Упражнения в переносе знаков КП и ниток обозначенных маршрутов с эталона на рабочую карту на точность и быстроту. Ориентирование на местности с помощью карт. Топографический диктант, задания и упражнения по карте. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Соревнования по спортивному ориентированию на местности. Составление легенд, заданных на картах маршрутов.

2.4. Медицинская подготовка туриста (4 часа). Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи при ожогах, порезах, ссадинах, переломах, ранах, ушибах, вывихах, кровотечениях. Меры предупреждения травм и заболеваний. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля освоение приемов самоконтроля. Отработка приемов оказания первой медицинской помощи перевязка ран, наложение жгута, шин. Изготовление транспортировочных средств, транспортировка пострадавшего.

2.5. Снаряжение (3 часа). Личное снаряжение, одежда и обувь туриста для многодневных походов, усовершенствование туристского снаряжения. Как готовить личное снаряжение к походу. Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Типы палаток; как подготовить палатку к походу, упаковка и переноска палаток. Хозяйственное оборудование для кухни.

Практические занятия. Изготовление тентов для палаток и кухни. Изготовление чехлов для топора, пилы. Подготовка снаряжения к походу.

2.6. Питание (3 часа). Перечень наиболее часто применяемых в туристических походах продуктов и блюд. Расчет калорийности дневного рациона. Составление меню, расчет потребности продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Технология приготовления походных блюд. Меры безопасности приготовления пищи на костре.

Практические занятия. Составление меню для похода I степени сложности.

2.7. Привалы, ночлеги, биваки (3 часа). Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Организация бивачных работ, выполнение бивачных работ. Типовая планировка бивака, элементы комфорта на туристическом биваке. Место для установки палаток. Место для костра. Типы костров и их назначение. Поведение туристов у костра.

Практические занятия. Выбор места для туристского бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

2.8. Техника и тактика пешеходного туризма, спортивная подготовка туриста. Узлы (14 часов). Изучение района, разработка маршрута и плана переходов. Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту. Преодоление брода. Страховка во время брода. Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с

помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Основные узлы и грудная обвязка назначение, свойства применение. Тактика подъема и спуска в разных условиях.

Практические занятия. Наведения переправ. Отработка техники движения, преодоление препятствий: переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням, по веревке с перилами, навесной переправы. Работа с веревками, с карабинами. Вязка узлов: «рифовый», «грейпвейн», «проводник», «заячьи ушки», «узел Бахмана», «штык», «карабинная удавка». Подвижные, спортивные игры в спортивном зале и на воздухе.

2.9. Экологические проблемы и охрана окружающей среды (2 часа).

Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении туристско-спортивных массовых мероприятий и туристских походов. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода. Экологическая культура туриста.

Практические занятия. Обустройство и благоустройство мест отдыха в ближайшем парке, лесном массиве. Природоохранные работы на туристских маршрутах, в местах туристских соревнований.

2.10. Техника безопасности при проведении похода (1 час). Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов. Инструктаж по технике безопасности при проведении похода.

2.11. Подготовка походу (3 часа). 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.

2.12. Проведение похода 1 степени сложности (24 часа). Отработка и совершенствование знаний, умений, навыков пешеходного туризма.

2.13. Подведение итогов похода, туристского слета, соревнований (1 час). Разбор похода в группе. Ремонт и сдача снаряжения. Составление отчетов.

3. Основы лыжного туризма.

3.1. Правила организации самостоятельных туристских путешествий (1 час). Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Руководящие документы и инструкции. Категории лыжных путешествий, их протяженность, естественные препятствия. Путевые документы и их оформление. Утверждение маршрута. Обязанности руководителя и участников.

3.2. Наблюдение за погодой в походе (1 час). Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Метеорологические наблюдения, характеристика сложных метеорологических условий. Наблюдение за облачностью и ветром. Признаки устойчивой, ясной погоды и ее приметы. Признаки резкого ухудшения погоды. Прогноз погоды по народным приметам.

3.3. Снаряжение (3 часа). Общественное и личное снаряжение с учетом его использования в лесной и безлесной зоне, при организации ночлегов в палатке с печкой и без печки, а также без палатки. Новые виды снаряжения, использование снаряжения из современных материалов. Требования к снаряжению: палатка - малый вес, прочность, удобство размещения, быстрота и надежность установки на сильном ветру. Спальный мешок групповой, составной, меры против отсыревания. Личная одежда и обувь - защита от сильного мороза, ветра и сырого снега при длительном нахождении вне палатки, сменная обувь для использования на биваке. Эстетические требования к снаряжению. Снаряжение для обеспечения

безопасности. Требования к лыжам: надежность и универсальность. Крепления, использование обуви с бахилами. Костровое имущество.

Практические занятия. Подготовка снаряжения к походу.

3.4. Питание (2 часа). Значение правильной организации питания. Требования к режиму питания и распределению суточного рациона. Соотношение белков, жиров и углеводов. Роль витаминов. Примерный набор и дневная норма расходов продуктов. Методика расчета продуктов. Расфасовка и транспортировка продуктов, их учет и сохранение.

Практические занятия. Составление меню для похода I степени сложности, расчет продуктов для путешествия.

3.5. Привалы и ночлеги. Организация туристского быта (3 часа).

Организация ночлегов зимой. Использование разборной печки. Заготовка дров. Ночные дежурства. Виды примусов и газовых горелок, правила работы с ними. Изготовление простейших укрытий из снега: пещера, траншея. Использование костров для обогрева при организации ночлега.

Практические занятия. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костров типа «шатер», «колодец», «нодья». Добыча огня без спичек.

3.6. Топография и ориентирование (4 часа). Приемы и способы ориентирования. Ориентирование в условиях ограниченной видимости по характерным формам рельефа, линейным ориентирам, с учетом господствующих ветров, заструг и др. Условные знаки.

Практические занятия. Чтение карты, описание маршрута по карте. Работа с картой на местности, задания и упражнения по карте. Тестирование. Топографический диктант, соревнования по спортивному ориентированию на местности. Движение группой по маршруту, обозначение на картах точек стояния, по маркированным маршрутам, прохождению азимутального маршрута.

3.7. Тактика лыжного похода. Лыжная техника (8 часов). Понятие «тактика лыжного путешествия». Виды маршрутов, их преимущества и недостатки. Корректирование маршрута, графики движения в зависимости от условий местности, характера снежного покрова и погоды, состояния участников. Движение в условиях ограниченной видимости, при сильном ветре, снегопаде и пониженной температуре. Действия участника, отставшего от группы. Условия, в которых участник может оказаться в пургу один. Действие участника с целью отыскания группы по своим следам, сигналы группы и др. Аварийная сигнализация.

Практические занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Совершенствование лыжной техники: подъемы, спуски, повороты, торможения. Действия при падении, меры предосторожности и страховки.

3.8. Естественные препятствия и техника их преодоления (3 часа).

Техника преодоления естественных препятствий в зимнем походе. Обязанности участников и руководителя по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия. Техника преодоления препятствий: 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. Страховка и само страховка.

3.9. Обеспечение безопасности в лыжном походе (1 час). Обязанности участников и руководителя по обеспечению безопасности в лыжном походе. Анализ травматизма и несчастных случаев в лыжных походах. Меры против обморожений и переохлаждения.

3.10. Подготовка к походу (3 часа). Ознакомление с районом похода, обоснование выбора маршрута, определение цели. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Комплектование группы и распределение обязанностей,

составление сметы похода. Требования к руководителю и участникам похода. Подбор и уточнение картографического материала. Оформление заявочных и маршрутных документов. Защита маршрута в МКК. Сообщение в КСС о походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подбор и уточнение картографического материала. Подготовка снаряжения. Проверка готовности группы перед выходом на маршрут.

3.11. Доврачебная медицинская помощь в походе (2 часа). Характерные травмы и заболевания в продолжительных лыжных походах, их профилактика и лечение. Оказание первой помощи провалившемуся в воду. Медицинская аптечка.

Практические занятия. Комплектование медицинской аптечки (тестовые задания). Искусственное дыхание. Наложение шин. Изготовление волокуш. Транспортировка пострадавшего на длительные расстояния.

3.12. Лыжный поход I степени сложности (24 часа). Отработка и закрепление знаний, умений и навыков техники лыжного туризма.

3.13. Правила туристских соревнований (1 час). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Условия проведения соревнований.

3.14. Подведение итогов. Составление отчетности (1 час). Отчёт о походе. Оформление маршрутных листов. Оформление летописи походов.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Мы туристы» по спортивно-оздоровительному направлению предполагает наличие необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного, а также обзорные карты края; схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и специальное туристическое снаряжение.

Оборудование	Количество
Рюкзак туристский	15
Спальный мешок	15
Палатки туристские	5
Коврик туристский	15
Компас	10
Медицинская аптечка	2
Веревка основная (40 м)	3
Веревка вспомогательная (40 м.)	3
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	3
Лыжи	15
Палки лыжные	15
Лыжные ботинки	15
Секундомер	3

Предполагаемые результаты реализации программы.

По окончании занятий по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения,

которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе.

В результате прохождения программы, обучающиеся будут иметь представление:

- об истории развития туризма;
- о классификации туризма;
- о месте туризма в современном российском обществе;
- об уровне развития спортивного туризма в России;
- об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
- о подстерегающих опасностях, травмах и заболеваниях, обусловленных неправильным действием туристов.

Обучающиеся узнают:

- историю становления и развития района, своего населенного пункта в контексте основных исторических событий, его традициях и культуре;
- замечательных людей своего населенного пункта, района;
- особенности природных условий родного края, природу, животный, растительный мир, знать основы краеведческой подготовки;
- основы техники и тактики лыжного и пешеходного туризма;
- основы технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота), функциональные возможности своего организма;
- основные правила поведения в лесу (походе);
- как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- технику безопасности при проведении похода, на биваке, при движении на маршруте, при заготовке дров, разведении и работе у костра;
- как вести себя в экстремальной ситуации, опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями, с дикими животными и ядовитыми растениями, насекомыми;
- сигналы бедствия, правила и приемы транспортировки пострадавшего;
- узлы, уметь их вязать и знать их назначение, уметь правильно применять их на практике;
- условные топографические знаки спортивных карт;
- приемы ориентирования карты, способы определения точки стояния;
- рельеф местности и его изображение на спортивных картах;
- правила упаковки и транспортировки продуктов в походе;
- типы, виды костров и их назначение;
- туристические песни, игры;
- правила проведения соревнований по туризму;
- основы гигиены туриста.

Обучающиеся научатся:

- определять географическое положение, границы района, называть и показывать формы рельефа;
- проводить краеведческие исследовательские и поисковые работы по заданным темам;
- готовить личное, групповое снаряжение в зависимости от сезона, правильно подогнать и уложить рюкзак;
- ориентироваться на местности без карты (с картой, с компасом и без компаса), читать топографическую карту;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия, преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесную переправу, переправу по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки;
- выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
- комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- изготавливать туристские самоделки, снаряжение;
- пользоваться топографическими и спортивными картами, читать карты;
- пользоваться компасом, двигаться по азимуту, определять расстояние на местности;
- определять погоду по местным признакам;
- готовить пищу на костре;
- правильно подобрать продукты питания для похода в зависимости от их калорийности и сложности похода;
- составлять меню на каждый день похода;
- заполнять маршрутную книжку на поход, вести дневник похода;
- оформлять памятки, коллажи, листовки, газеты, буклеты, презентации и т. д.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- разведению костра в любую погоду;
- установке палатки в любых условиях;
- оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях;
- безопасному обращению с туристским снаряжением, специальными приспособлениями;
- самостоятельно организовать туристский бивак.

Критерии результативности программы.

- *Прямыми критериями* оценки результатов обучения служат: успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.
- *Косвенными критериями* служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность учащихся в выбранном виде деятельности, привитие любви и уважения к своей малой Родине, развитие чувства ответственности и товарищества, повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся.

Формы оценки обученности:

- оценочный зачет, тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах, походах;
- контрольные занятия, упражнения.

Портфель достижений школьника:

- грамоты, дипломы, благодарности в портфолио ребенка;
- присвоение спортивных разрядов;
- призы за участие в соревнованиях, конкурсах, походах.