

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВИХОРЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10»

**РАССМОТРЕНО**

Заседание ШМО учителей

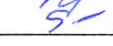
ЭКОС МО

МКОУ «Вихоревская СОШ № 10»

Протокол № 1

от «31» августа 2023г.

Руководитель МО

 /Е.А. Шамсимухаметова

**СОГЛАСОВАНО**

Заседание МС

МКОУ «Вихоревская

СОШ №10»

Протокол № 1

от «31» августа 2023г.

Зам. директора по УМР

 /Л.Л. Ангел

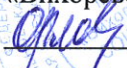
**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 289

от «31» августа 2023г.

Директор МКОУ

«Вихоревская СОШ № 10»

 В.А. Орлова



Дополнительная образовательная программа  
курса «Юные туристы»

Разработал:  
Смирнов Владислав Александрович,  
учитель английского языка

г. Вихоревка

2023г.

## **Пояснительная записка**

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

### **Место программы в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности «Туризм: школа безопасности» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи.

Программа внеурочной деятельности для 6 класса составляет 34 часа при 1 разовом занятии в неделю:

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, походов, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - 1 раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45мин).

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка, кабинет географии

Особенности набора детей – учащиеся 8 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Туризм: школа безопасности» для учащихся 8 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа реализуется через работу туристического кружка «Туризм: школа безопасности» (туризм, обучение, путешествие), предназначена для учащихся 8 классов как внеклассное занятие.

Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитана на годичное обучение.

В туристический кружок зачисляются школьники, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом.

Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», географии и экологии, основам пешеходного и лыжного туризма, по организации и проведению туристических походов.

**Актуальность программы** заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Программа внеурочной деятельности «Туризм: школа безопасности» по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- Обучение, воспитание, развитие, оздоровление детей в процессе занятий пешеходным и лыжным туризмом формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения;
- формирование всесторонней гармонично развитой личности, сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.
- создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности;
- привлечение большого числа учащихся к занятиям туризмом;
- формирование высоких нравственных ориентиров, воспитание патриотизма, способности к становлению нового мышления и бережного отношения к природе;
- углубление и расширение образовательного кругозора подростков, обобщение, повторение и систематизирование знаний школьников по основным общеобразовательным предметам.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать задачи, направленные на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов:

#### **В области образования**

- Обучение учащихся основам пешеходного, лыжного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах.
- 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;
- Углубление, расширение знаний, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине.
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- развитие умений и навыков в работе с компасом и картой;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- ранняя профессиональная ориентация;
- выявление наиболее талантливых и способных детей.

#### **В области воспитания**

- Воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края.
- Привитие устойчивого интереса школьников к систематическим занятиям лыжным, пешеходным туризмом, потребности в здоровом образе жизни.

- Формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.
- содействие гармоничному развитию личности;
- совершенствование духовных и физических потребностей учащихся;
- формирование жизненных и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умения жить в коллективе;
- воспитание подростков в духе патриотизма, товарищества и любви к родному краю;
- отвлечение подростков от негативного влияния улицы.

#### **В области физической подготовки**

- физическое совершенствование школьников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- участие в соревнованиях и походах.

### **2. Планируемые результаты**

Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трём уровням.

**1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.

- 1. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.
- 2. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;

Материал кружка имеет краеведческую направленность. 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. 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. 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.

Программа 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.

Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала. Постепенность получения знаний, умений и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время.

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.

Самостоятельные туристические путешествия, соревнования, игры, развивают умения передвигаться в трудных условиях, ориентироваться на местности по естественным признакам, с помощью карты и компаса. Путешествия способствуют выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

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

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

**В результате прохождения программы данного курса, учащиеся должны 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.
- **Учащиеся должны знать:**
  - историю становления и развития родного края, своего населенного пункта в контексте основных исторических событий, его традициях и культуре;
  - замечательных людей своего города;
  - 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 бедствий, 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.
- **Учащиеся должны уметь:**
  - 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.
- **Учащиеся должны иметь навыки:**
- разведения костра в любую погоду;
- установки палатки в любых условиях;
- оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях;
- безопасного обращения с туристским снаряжением, специальными приспособлениями;
- самостоятельно организовать туристский бивак.
- **Основные формы деятельности:**
- лекции, беседы, практические занятия, семинары;
- походы выходного дня, экскурсий, пешие, лыжные походы;
- конкурсы, игры, соревнования и другие массовые мероприятия.
- **Формы оценки обученности:**
- оценочный зачет, тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;

- контрольные занятия, упражнения.
- **Критерии оценивания:**
- грамоты, дипломы, благодарности в портфолио ребенка;
- присвоение спортивных разрядов;
- призы за участие в соревнованиях, конкурсах

### **3. Содержание программы.**

#### **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 (1 час).**

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 республики, города. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины «Познай свой город».

##### **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 (2 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 Привалы и ночлеги (1 час).**

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 (1 час).**

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 пострадавшего. 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 (1 час).**

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 (2 часа).**

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

**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. Оpozнaвание 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 (3 часа).**

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 вброд. Основные правила движения группы. Темп и режим движения. Движения по дорогам, тропе, болоту, по тундре без дорог и троп, движения на подъемах и спусках, движения в темноте. Значение физической подготовки для туриста. Основные физические и морально-волевые качества необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, беговые тренировки. Узлы, их назначение (прямой, булинь, удавка).

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

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

### **III. Основы лыжного туризма.**

#### **3.1. Особенности лыжного туризма (1 час).**

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 (1 час).**

Техника движения на лыжах с рюкзаком. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Страховка, самостраховка и меры безопасности в походе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным туризмом.

***Практические занятия.*** Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности. Темп и ритм движения. Тропление лыжни. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением. Меры предосторожности, страховки и самостраховки.

#### **3.3. Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы (2 часа).**

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

***Практические занятия.*** Сбор материала о природных ресурсах. Развитие наблюдательности: тундра 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 (2 часа).**

Характеристика естественных препятствий в лыжном походе: глубокий рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, 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 тундре 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 (2 часа).**

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. 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. Контроль правильности направления. Обход препятствий. Топографический диктант.

### **3.6. Снаряжение (2 часа).**

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 (2 часа).**

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 (2 часа).**

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 пострадавшего в зимнем походе.

### Учебно-тематический план занятий 8 класс

| №<br>п./п                       | Наименование темы                                                                          | Количество часов |                          |                          | Дата<br>Проведен<br>ия |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
|                                 |                                                                                            | Всего            | Теоретические<br>занятия | Практическ<br>ие занятия |                        |
| I. Введение в туризм.           |                                                                                            |                  |                          |                          |                        |
| 1.1                             | Вводное занятие.                                                                           | 1                | 1                        | -                        |                        |
| 1.2                             | Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.                         | 3                | 2                        | 1                        |                        |
| Итого:                          | 4                                                                                          | 3                | 1                        |                          |                        |
| II. Основы пешеходного туризма. |                                                                                            |                  |                          |                          |                        |
| 2.1                             | Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе. | 1                | 1                        | -                        |                        |
| 2.2                             | Особенности пешеходного туризма.                                                           | 1                | 1                        | -                        |                        |
| 2.3                             | Туристское снаряжение. Рюкзаки.                                                            | 2                | 1                        | 1                        |                        |
| 2.4                             | Бивуак. Привалы и ночлеги.                                                                 | 1                | 1                        | -                        |                        |
| 2.5                             | Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.                                           | 1                | 1                        | -                        |                        |
| 2.6                             | Организация и подготовка пешеходного похода.                                               | 1                | 1                        | -                        |                        |
| 2.7                             | Питание в туристском походе.                                                               | 2                | 1                        | 1                        |                        |
| 2.8                             | Ориентирование на местности. Топография.                                                   | 2                | 1                        | 1                        |                        |
| 2.9                             | Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.                 | 3                | 1                        | 1                        |                        |
| Итого:                          | 14                                                                                         | 10               | 4                        |                          |                        |
| III. Основы лыжного туризма     |                                                                                            |                  |                          |                          |                        |

|               |                                                                              |           |           |   |  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|---|--|
| <b>3.1</b>    | Особенности лыжного туризма.                                                 | 1         | 1         | - |  |
| <b>3.2</b>    | Тактика и техника лыжного туризма.<br>Физическая подготовка туриста-лыжника. | 1         | -         | 1 |  |
| <b>3.3</b>    | Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.                        | 2         | 1         | 1 |  |
| <b>3.4</b>    | Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.            | 2         | 1         | 1 |  |
| <b>3.5</b>    | Топография и ориентирование на местности.                                    | 2         | 1         | 1 |  |
| <b>3.6</b>    | Снаряжение.                                                                  | 2         | 1         | 1 |  |
| <b>3.7</b>    | Питание.                                                                     | 2         | 1         | 1 |  |
| <b>3.8</b>    | Привалы в полевых условиях, костры.                                          | 2         | 1         | 1 |  |
| <b>3.9</b>    | Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.                     | 2         | 1         | 1 |  |
| <b>Итого:</b> | <b>16</b>                                                                    | <b>8</b>  | <b>8</b>  |   |  |
| <b>Всего:</b> | <b>34</b>                                                                    | <b>21</b> | <b>13</b> |   |  |