

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕХОВЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Приложение  
к основной общеобразовательной программе  
основного общего образования,  
утвержденной приказом директора школы  
от 29.08.2018 № 51

**ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
"ЮНЫЙ ТУРИСТ"**

Авторы-составители:  
Смирнов В.М.  
учитель физической культуры,  
Романов А.В.  
учитель физической культуры

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Общая характеристика программ

Программа курса внеурочной деятельности "Юный турист" по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной предназначена для обучающихся 6-9 классов с составлена на основе требований ФГОС.

Программа рассчитана на 3 года обучения, всего 102 часа, по 34 часа за год, 1 раз в неделю.

**Программа первого года** занятий предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основ правил безопасности при нахождении в лесу, основных сведений о своем крае; вопросам организации, подготовке, проведению походов. Учащиеся совершают экскурсии, походы выходного дня, в летний период совершают туристические походы различной длительности.

**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 по Лодейнопольскому району в летний период, принимают участие в школьном и районном туристическом слете, 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, учащиеся могут совершать походы по районам Ленинградской области,

участвуют в районных и областных соревнованиях по технике пешеходного, лыжного туризма.

Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитан на трехгодичное обучение.

**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.

**1.2. Цели и задачи программы:**

**.Цель**

Обучение, воспитание, развитие, оздоровление детей в процессе занятий пешеходным и лыжным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

**Задачи**

- формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», географии и экологии Ленинградской области,
- обучение основам пешеходного и лыжного туризма,
- обучение организации и проведения туристических походов,
- формирование начальных основ безопасности жизнедеятельности.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные**

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.

В результате прохождения программы данного курса, у учащихся формируются универсальные качества:

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные**

- 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.

### **Познавательные**

- 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.

### **Коммуникативные**

- 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.

## **3.Содержание курса внеурочной деятельности.**

### **I. Введение в туризм. 1. Вводное занятие.**

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.**

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

## **II. Основы пешеходного туризма.**

### **2.1. Туристские возможности родного края, природа и его история.**

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

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

### **2.2. Особенности пешеходного туризма.**

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

### **2.3. Туристское снаряжение. Рюкзаки.**

Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы,

ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор, аптечка. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.

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

#### 2.4. Бивуак. Привалы и ночлеги.

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

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

#### 2.5. Гигиена туриста. Медицинская подготовка.

Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и

солнечных ударов. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Наложение повязок, искусственное дыхание, транспортировка заболевшего. Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

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

## 2.6. Организация и подготовка пешеходного похода.

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

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

## 2.7. Питание в туристском походе.

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

Костровые принадлежности для приготовления пищи. Два варианта организации питания в походе выходного дня: бутерброды, приготовление горячих блюд.

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

## 2.8. Ориентирование на местности. Топография.

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

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. 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 кладу 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 (прямой, булинь, удавка).

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.

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. Техника безопасности при проведении похода выходного дня.

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

2.12. Поход выходного дня.

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

2.13. Подведение итогов похода. Составление отчета.

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

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

**III. Основы лыжного туризма.** 3.1. Особенности лыжного туризма .

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

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

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

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

### 3.3. Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.

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

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

### 3.4. Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.

Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности.

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

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

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

### 3.5. Топография и ориентирование на местности.

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

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

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

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

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

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

3.8. Привалы в полевых условиях, костры.

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

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

3.9. Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.

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

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

3.10. Организация и подготовка лыжного похода выходного дня.

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

**Практические занятия.** Разработка маршрута. Составление сметы расходов.

3.11. Техника безопасности при проведении похода выходного дня.

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

3.12. Подготовка к походу выходного дня. Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Составление сметы похода.

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

3.13. Лыжный поход выходного дня.

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

3.14. Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности.

Оформление маршрутного листа. Оформление летописи походов.

#### 4. Тематическое планирование первый год обучения

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<b><i>I. Введение в туризм.</i></b>				
<b>1.1</b>	Вводное занятие.	0,5	0,5	-
<b>1.2</b>	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по	0,5	0,5	-

	технике безопасности.			
<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b><i>II. Основы пешеходного туризма.</i></b>				
<b>2.1</b>	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	1	1	-
<b>2.2</b>	Особенности пешеходного туризма.	1	1	-
<b>2.3</b>	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	1	-	1
<b>2.4</b>	Бивуак. Привалы и ночлеги.	0,5	0,5	-
<b>2.5</b>	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	0,5	-	0,5
<b>2.6</b>	Организация и подготовка пешеходного похода.	1	1	-
<b>2.7</b>	Ориентирование на местности. Топография.	3	1	2
<b>2.8</b>	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	3	1	2
<b>2.9</b>	Поход в окрестности поселка.	-	-	6(за рамками часов)
<b>2.10</b>	Техника безопасности при	1	1	-

	проведении похода.			
<b>2.11</b>	Подведение итогов похода. Составление отчетности.	1	-	1
<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
<b><i>III. Основы лыжного туризма</i></b>				
<b>3.1</b>	Особенности лыжного туризма.	1	1	-
<b>3.2</b>	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	3	1	2
<b>3.3</b>	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	1	1	-
<b>3.5</b>	Топография и ориентирование на местности.	3	1	2
<b>3.6</b>	Снаряжение.	1	-	1
<b>3.7</b>	Питание.	1	-	1
<b>3.8</b>	Привалы в полевых условиях, костры.	2	1	1
<b>3.9</b>	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	1	0.5	0.5
<b>3.10</b>	Организация и подготовка лыжного похода.	2	1	1

<b>3.11</b>	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
<b>3.12</b>	Подготовка к походу выходного дня.	2	1	1
<b>3.13</b>	Лыжный поход выходного дня.	-	-	6(за рамками часов)
<b>3.14</b>	Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности.	1	-	1
<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>9</b>	<b>11</b>
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

**второй год обучения**

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<b>1.</b>	Вводное занятие.	0.5	0.5	-
<b>1.1.</b>	Подведение итогов летнего похода.	0.5	0.5	-
<b>1.2.</b>	Подготовка ко Дню туриста.	1	1	-
<b>1.3</b>	День туриста 27 сентября.	-	-	6(за рамками часов)

<b>Итого:</b>		2	2	-
<b>2. Основы пешеходного туризма.</b>				
<b>2.1</b>	История развития туризма. Туристические путешествия.	1	1	-
<b>2.2</b>	Мой край на карте Родины. Краеведческая подготовка.	1	1	-
<b>2.3</b>	Топографическая подготовка, ориентирование в походе, на местности.	2	1	1
<b>2.4</b>	Медицинская подготовка туриста. Первая медицинская помощь в походе.	1	1	1
<b>2.5</b>	Питание в туристском походе.	1	1	-
<b>2.6</b>	Личное, групповое снаряжение.	1	0.5	0.5
<b>2.7</b>	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	1	1
<b>2.8</b>	Техника и тактика в туристском походе, спортивная подготовка туриста. Узлы.	3	-	3
<b>2.9</b>	Техника безопасности в	2	1	1

	туристском походе, на тренировочных занятиях. Аварийные ситуаций в походе и меры их предупреждения.			
<b>2.10</b>	Правила поведения туриста в природе.	1	0.5	0.5
<b>2.11</b>	Туристские путешествия, слеты и соревнования.	-	-	6(за рамками часов)
<b>2.12</b>	Подготовка к однодневным походам.	1	-	1
<b>2.13</b>	Проведение однодневного похода.	-	-	6(за рамками часов)
<b>Итого:</b>		<b>17</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b><i>3. Основы лыжного туризма.</i></b>				
<b>3.1</b>	Особенности лыжных туристских походов.	1	1	-
<b>3.2</b>	Техника, тактика лыжного похода. Узлы. Физическая подготовка туриста-лыжника.	4	1	3
<b>3.3</b>	Техника преодоления естественных препятствий.	2	1	1

<b>3.4</b>	Топография, ориентирование на местности.	2	1	1
<b>3.5</b>	Определение погоды по местным признакам, наблюдение за погодой в походе.	1	0.5	0.5
<b>3.6</b>	Общественное и личное снаряжение.	1	1	-
<b>3.7</b>	Привалы в полевых условиях. Костры.	1	0.5	0.5
<b>3.8</b>	Гигиена туриста- лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	1	0.5	0.5
<b>3.9</b>	Организация и подготовка лыжного похода.	1	0.5	0.5
<b>3.10</b>	Техника безопасности, обеспечение безопасности в лыжном походе.	1	1	-
<b>3.11</b>	Однодневные лыжные походы.	-	-	6(за рамками часов)
<b>3.12</b>	Подведение итогов. Составление отчетности.	1	-	1
<b>Итого:</b>		<b>17</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>

третий год обучения.

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<b>1.</b>	Вводное занятие.	0.5	0.5	-
<b>1.1.</b>	Подведение итогов летнего похода.	0.5	0.5	-
<b>1.3.</b>	Подготовка ко Дню туриста.	1	0.5	0.5
<b>1.4</b>	День туриста 27 сентября. Однодневный поход.	-	-	6(за рамками часов)
<b>2. Основы пешеходного туризма.</b>				
<b>2.1</b>	История развития туризма. Туристические путешествия.	1	1	-
<b>2.2</b>	Мой край на карте Родины Краеведческая подготовка.	1	1	-
<b>2.3</b>	Топографическая подготовка и	2	1	1

	ориентирование в походе.			
<b>2.4</b>	Медицинская подготовка туриста.	1	0.5	0.5
<b>2.5</b>	Снаряжение.	1	0.5	0.5
<b>2.6</b>	Питание.	1	0.5	0.5
<b>2.7</b>	Привалы, ночлеги, биваки.	2	1	1
<b>2.8</b>	Техника и тактика пешеходного туризма, спортивная подготовка туриста. Узлы.	4	1	3
<b>2.9</b>	Экологические проблемы, охрана окружающей среды.	1	0.5	0.5
<b>2.10</b>	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
<b>2.11</b>	Подготовка похода.	1	-	1
<b>2.12</b>	Проведение похода 1 степени сложности.	-	-	24(за рамками часов)
<b>2.13</b>	Подведение итогов похода.	1	1	-
<b>Итого:</b>		<b>17</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
<b>3.Основы лыжного туризма.</b>				
<b>3.1</b>	Правила организации самостоятельных туристских	1	1	-

	путешествии.			
<b>3.2</b>	Наблюдение за погодой в походе.	1	1	-
<b>3.3</b>	Снаряжение.	1	0.5	0.5
<b>3.4</b>	Питание.	1	0.5	0.5
<b>3.5</b>	Привалы и ночлеги. Организация туристского быта.	1	0.5	0.5
<b>3.6</b>	Топография и ориентирование.	2	1	1
<b>3.7</b>	Тактика лыжного похода. Лыжная техника.	2	1	1
<b>3.8</b>	Естественные препятствия и техника их преодоления.	2	1	1
<b>3.9</b>	Обеспечение безопасности в лыжном походе.	1	1	-
<b>3.10</b>	Подготовка к походу.	1	0.5	0.5
<b>3.11</b>	Доврачебная медицинская помощь в походе.	1	0.5	0.5
<b>3.10</b>	Правила туристских соревнований.	1	1	-
<b>3.11</b>	Топографическая подготовка и ориентирование в	1	1	1

	походе.			
<b>Итого:</b>		<b>17</b>	<b>10,5</b>	<b>6,5</b>
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>19,5</b>	<b>14,5</b>

## **5. Материально-техническое обеспечение**

- Спортивный зал и спортивные площадки около школы
- Лыжное оборудование
- Туристическое оборудование
- Медицинское оборудование

## **6. Учебно-методическое обеспечение программы.**

- Литература для учителя и учащихся.
- Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
- Туризм и краеведение. Москва «Просвещение» 1982 год, 352с.
- Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Москва «Физкультура и спорт» 1988год. 192с.
- А.А. Власов, А.Г. Нагорный. Туризм учебно-методическое пособие. Москва «Высшая школа» 1977год. 95с.
- К.В. Бардин. Азбука туризма. Москва «Просвещение» 1981год.176с.
- А.А. Булгаков, Г.Я. Рыжавский. Два дня в конце недели. Москва «Физкультура и спорт» 1984 год. 127с.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт» 1990 год. 175с.
- Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. Москва «Советская Россия» 1984 год. 128с.
- М.Г. Фридман. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. Москва «Просвещение» 1991год. 207с.

- Ю.А.Штюрмер. Карманный справочник туриста. Москва «Профиздат» 1982год. 224с.
- Карел Поломис. Дети в пионерском лагере. Москва «Профиздат» 1989год. 144с.
- Ткачев Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися. Управление образованием Брянской области.2004 год. 40с.
- Шаповал Г. Д. История туризма. Минск ИП «Эноперспектива»1999год. 216с
- Алешин В. М. Туристская топография. Москва «Профиздат» 1985год. 285с.
- Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Москва «Просвещение» 1990год. 159с.
- А.В. Баринов. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них. Москва. «Владос-пресс» 2003 год. 496с.
- Драгачев С. П. Туризм и здоровье. Москва «Знание» 1984год. 345с.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1986 год. 231с.
- Шимоновский В. Ф. Питание в туристическом походе. Москва «Профиздат» 1986год. 136с.
- Веселов В.Р. История Костромского края 20век. Кострома. 1997год. 231с.
- И.А.Верба. Туристско-краеведческие кружки в школе. Москва «Просвещение» 1988год. 160с.