

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18 г. Пензы**

ПРИНЯТО

решением МО учителей
естественно-научного цикла
Протокол №1 от ____ .08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по НМР
_____ С. А. Саунина
_____ .08.2023 г.

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Объединение «Спортивный туризм»
для основного общего образования**

Срок освоения программы: 3 года

Составитель:

Юняткин А.П.

Педагог-организатор ОБЖ
МБОУ СОШ № 18 г. Пензы

г. Пенза, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята более глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, велотуризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;

2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;

3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;

4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;

5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;

6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;

7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;

8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;

9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы

1 год обучения.

Модуль Пешеходный туризм. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Практические занятия Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практическое занятие: укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним. Ремонт снаряжения.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практическое занятие: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание и свертывание лагеря, разжигание костра.

Подготовка к походу.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе.

Практические занятия: составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.

Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в двух- трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия: закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

Топография и ориентирование.

Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение. Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте. Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практическое занятие: работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.

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 за соблюдение мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и объективные.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Практические занятия: формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

Краеведение.

Географическое положение и туристские возможности Пензенской области; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

Практические занятия. Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области.

Общая и специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма.

Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств. необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику. Комплекс утренней зарядки. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры. упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

Техника и тактика пешего туризма.

Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней.

Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных условиях.

Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

Модуль Лыжный туризм.

1. Гигиена туриста-лыжника. Туристская аптечка. Личная гигиена туриста-лыжника в походе. Состав медицинской аптечки, назначение и рекомендации по приему лекарств, упаковка аптечки. Лекарственные растения. Симптомы заболеваний. Должность медика в группе. Практические занятия. Обработка ран, наложение повязок и шин. Устройство простейших нарт. Азы доврачебной помощи.

2. Обеспечение безопасности в лыжном походе. Предупреждение аварийных ситуаций. Состав группы и подготовка участников. Тактика лыжного туризма. Составление плана подготовки к путешествию. Подведение итогов похода: составление отчета, подготовка

выставки, проведение итогового вечера, участие в конкурсах. Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви. Практические занятия. Предотвращение травм на лыжах и в спорте путём освоения навыков сохранения равновесия и безопасного падения. Разработка маршрута выходного дня. Оформление походных документов и утверждение маршрута похода. Составление маршрутных документов, графиков движения. Действия группы на лавиноопасном склоне.

3. Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории Ленобласти и РФ. Лыжные маршруты Ленобласти. Особенности различных районов, особенности рельефа, снежного покрова, продолжительность светового дня в различных районах РФ. Одно-, двух-, трехдневные походы по историческим местам, ознакомление с памятниками природы и культуры. Путешествия. экскурсии. Специфика путешествий в зимних условиях: состояние снежного покрова, короткий ходовой день, резкие изменения погоды и температуры. Топливные возможности местности, расположение населенных пунктов.

4. Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия. Перечень личного и общественного снаряжения. Подготовка лыжного снаряжения к транспортировке. Лыжи и крепления. Ремонтный набор и запасной инвентарь. Практические занятия. Установка креплений на лыжи, смоление лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт. Подготовка кострового имущества (тросик с крючьями, варочные ведра с чехлами) и его транспортировка. Подготовка общественного и личного снаряжения: дооборудование штормовых курток, самостоятельное изготовление ветрозащитных курток, утепленных рукавиц, носков, пошив ветрозащитных масок. Укладка рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях.

5. Организация и подготовка лыжного похода. Обязанности руководителя и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей. Определение цели и района путешествия. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами и т. д. Получение краеведческого задания. Подбор картографического материала.

Практические занятия. Разработка маршрута, работа с картами, определение длины дневных переходов, мест будущих стоянок. Работа с составом группы, распределение обязанностей.

6. Питание в зимнем путешествии. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути. Зависимость меню от сложности предстоящего перехода и температурных условий. «Карманное питание».

Практические занятия. Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка. Приготовление пищи на костре, меры предосторожности, расчистка площадки у костра.

7. Правила организации самостоятельных туристских путешествий на территории РФ. Краткая физико-географическая характеристика родного края. Сведения об его историческом и прошлом. Памятники истории и культуры, музеи и заповедники. Рекомендуемые маршруты походов и экскурсий по родному краю. Проведение туристского похода по родному краю. Поведение туристов на вокзалах и в поезде. Меры безопасности на платформах и при переходе железных дорог. Движение группы, направляющий, замыкающий, темп и ритм движения. Осмотр экскурсионных объектов, сбор различных материалов, записи, фотографирование. Охрана памятников истории и культуры. Практические занятия. Обсуждение собранных сведений о районе предстоящего похода. Разработка маршрута однодневного туристского похода. Походы выходного дня.

8. Привалы и ночлеги вне населенных пунктов. Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала. Выбор места для костра в зависимости от расположения деревьев и глубины снежного покрова. Методы обогрева в зимнем лесу: зимний костёр, печка в шатре, специальная одежда. Ночлег в населенном пункте, поведение туристов. Практические занятия. Выбор места для привала. Подготовка места для костра, разжигание костра и поддержание огня. Установка палатки и организация ночлега в палатке с печкой. Охрана природы на местах привалов и ночлегов, порядок снятия с бивака. Меры предосторожности при заготовке дров, наборе воды из незамерзшего водоема, приготовлении пищи и сушке снаряжения у костра (прочность насадки топора, заготовка дров в стороне от костра и расположения группы, предварительная разведка состояния льда на водоеме, при необходимости усиление его кладкой из жердей, ходьба за водой не менее двух человек). Работа с шатром, утаптывание площадки для его постановки. Организация костра в зимних условиях.

9. Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии. Краеведение. Работа с метеосводками. Краеведческая работа. Топонимика, история района путешествия. Этнография. Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа. Практические занятия. Работа с источниками краеведческой информации. Подготовка и проведение краеведческой работы в походе. Воспитание наблюдательности. Работа среди местного населения: встречи с местными краеведами, концерты художественной самодеятельности, лекции и т. д. Закон об охране природы. Правила разведения костров. Запрещение порубок зеленых деревьев. Форма участия

туристов в охране природы. Составление плана наблюдений в зимнем краеведческом походе. Работа с фото и видеоаппаратурой зимой.

10. Топография и ориентирование на местности. Виды карт, схема, кроки, план. Общие сведения об условных знаках. Зарамочное оформление карты. Обращение с картой и ее хранение в походных условиях. Практические занятия. Условные знаки топографических карт, основные формы рельефа и его изображение с помощью горизонталей. Виды, устройство и проверка исправности компасов, хранение их во время походов. Начальные навыки чтения карты (игра «Путешествие по карте»). Ориентирование карты по местным предметам и компасу. Сличение карты с местностью: отыскание на местности предмета, указанного на карте и наоборот — определение на карте условных знаков местных предметов и форм рельефа. Простейшие способы определения на карте точки своего стояния: по характерному местному предмету, изображенному на карте; по нескольким ближайшим местным предметам на глаз; засечкой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

11. Тактика лыжного путешествия. Понятие «тактика лыжного путешествия». Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, выбор времени суток для движения, распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивака. Практические занятия. Практическая отработка вопросов тактики во время одно-, двух-, трехдневных походов (график дневного перехода, продолжительность движения, темп и ритм, места привалов, режим питания и др.). Корректировка графика движения. Подведение итогов дня и выработка плана на следующий день.

12. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе. Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Обеспечение безопасности при проведении занятий и в походе — основная обязанность участников и руководителя. Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушения правил безопасности, недисциплинированность участников, ослабление внимания на легких участках, резкие изменения метеорологических условий, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль, незнание приемов оказания первой помощи и мер против обморожения. Практические занятия. Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты на ходу переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу

и при ограниченной видимости. Движение в лесу и по пересеченной местности, способы преодоления препятствий и меры безопасности. Меры страховки и само страховки. Страховка, само страховка и меры по обеспечению безопасности отрабатываются на каждом занятии.

13. Физическая подготовка туриста-лыжника. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Комплексы утренней гимнастики. Закаливание организма. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Круглогодичность физической подготовки. Занятие другими видами спорта. Содержание и смысл предподходных тренировок. Практические занятия. Кроссовая подготовка. Сдача норм и тестов по физподготовке.

Модуль Велотуризм.

Цель модуля - вовлечение школьников в систематические занятия велосипедным туризмом. Занятия в учебно-тренировочной группе направлены на решение задач:

- укрепление здоровья и физическое развитие учащихся, развитие необходимых туристу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, держать равновесие;
- расширение кругозора;
- обучение начальной туристской подготовке;
- обеспечение безопасности при прохождении туристских маршрутов;
- совершенствование тактико-технических приемов;
- приобретение соревновательного опыта.

Для достижения поставленной цели, кружок юных туристов создается из учащихся независимо от их уровня физической подготовленности, по личному заявлению одного из родителей ученика и медсправки о состоянии здоровья. На занятиях дети познают основы туристской подготовки, изучают правила дорожного движения, овладевают навыками пешеходного и автобусно-экскурсионного туризма. В зимний период занятия проходят в оборудованном туристическим снаряжением помещении. Изучают правила безопасного туристского путешествия и оказания первой медицинской помощи. Проводятся занятия по природе и экологии, по истории туризма и краеведению. Летом учащиеся осваивают навыки первых однодневных тренировочных походов и автобусных путешествий, а также навыки езды на велосипеде в колонне. Они участвуют в различных конкурсах и спортивных соревнованиях, в туристских слетах и сборах в профильных лагерях.

Учащиеся, успешно освоившие основы туристской подготовки, могут в дальнейшем продолжить занятия в клубе и совершенствовать свое туристическое мастерство. Принимать участие в не сложных, многодневных туристских походах и путешествиях.

Модуль Водный туризм.

Начальный - уровень усвоения предполагает расширение кругозора ребёнка и информированности в области туристско-краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

2 год обучения.

Модуль Пешеходный туризм. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания. Практические занятия Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Обеспечение влаго непроницаемости рюкзака, палатки.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, альпеншток, ледоруб, жумар, крючья скальные и ледовые, верёвки вспомогательные и основные.

Организация туристского быта.

Требования к месту бивака (наличие питьевой воды, удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев, комфортность: непродуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама)

Организация бивака в безлесной зоне, горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров, предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду: при сильном ветре, тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практическое занятие: выбор места бивака, самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров. Работа с пилой и топором.

Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК, смотр готовности групп, его цели.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменения режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Нормы закладки продуктов.

Практическое занятие: Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Топография и ориентирование.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты по компасу.

Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки, циркулем. Измерение среднего шага. счет шагов при движении бегом, шагом.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных людьми, по растительности.

Практические занятия: упражнения на запоминание условных знаков, элементы рельефа, определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках.

Личная гигиена туриста, значение водных процедур. Роль закаливания организма в повышении сопротивляемости простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность

Состав походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Лекарственные растения, возможность их использования в походах. Сбор, обработка и хранение лекарственных растений.

Заболевания и травмы, связанные с участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение ОРЗ, отравлений. Заболевания, связанные с укусами членистоногих, змей, насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы наложения повязок. Первая помощь при переломах. Помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах.

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (грелки, компрессы), охлаждающие процедуры (компрессы, пузыри со льдом). Правила наложения шин, иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия. Комплектация аптечки, Оказание первой медицинской помощи при различных травмах и заболеваниях, обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего.

Техника и тактика спасательных работ.

Классификация чрезвычайных ситуаций. ЧС природного характера (землетрясения, смерчи, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). ЧС техногенного характера (аварии, катастрофы, пожары и др.) ЧС экологического характера (эпидемии) и др. История спасательных служб в мире и России.

Поисково-спасательные службы. Этапы и уровни подготовки спасателей.

Квалификационные требования к спасателям. Технические средства спасателей.

Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Специальное снаряжение.

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающее жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших.

Практические занятия: Хранение и эксплуатация снаряжения, оказание помощи в условиях окружающей среды, подготовка мест проведения спасательных работ, обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.

Краеведение.

Углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места Кировской области. Обзор наиболее интересных объектов.

Практические занятия. Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области.

Общая физическая подготовка.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма.

Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств. необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Техника и тактика пешеходного туризма.

Основные технические приемы организации движения в пешем походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий.

Туристские узлы.

Осыпи и морены. Признаки “живой” осыпи. Приемы движения по осыпям. Травесирование камнеопасных мест.

Техника движения через водные преграды. Приемы разведки места переправы. Влияние времени суток и погоды на уровень воды в реке. Виды, их организация и приемы преодоления. Наведение и снятие перил через водные преграды.

Модуль Лыжный туризм.

1. Гигиена туриста-лыжника. Туристская аптечка. Первая доврачебная помощь в походе. Личная гигиена туриста-лыжника в походе. Специфические для лыжных путешествий травмы и заболевания (переломы, растяжения, вывихи, ушибы, ожоги, потертости, обморожения, воспаление легких, грипп, ангина, катар верхних дыхательных путей), их симптомы. Доврачебная помощь при травмах и заболеваниях во время похода в условиях низких температур (обработка ран, наложение повязок и шин). Способы транспортировки заболевшего в зимнем походе. Предупреждение обморожения. Признаки наступающего обморожения. Доврачебная помощь при обморожениях. Спасение провалившегося под лед и оказание ему первой помощи. Состав медицинской аптечки, назначение и рекомендации по приему лекарств, упаковка аптечки. Практические занятия. Предупреждение обморожения. Признаки наступающего обморожения. Помощь при обморожениях. Остановка кровотечения, наложение жгута. Обработка ран, наложение повязок и шин. Транспортировка заболевшего в зимнем походе. Устройство простейших нарт.

2. Обеспечение безопасности в лыжном походе. Правила регистрации туристских групп. Взаимодействие с МЧС. Действия в аварийной ситуации. Предупреждение аварийных ситуаций. Температурный режим и режим движения. Состав группы и подготовка участников. Тактика лыжного туризма. Лавинная опасность в лыжном туризме. Составление плана подготовки к путешествию. Подведение итогов похода: составление отчета, подготовка выставки, проведение итогового вечера, участие в конкурсах. Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви. Практические занятия. Разработка маршрута и определение дневных переходов с учетом рельефа местности, времени на преодоление естественных препятствий или резкого изменения погоды, топливных возможностей и расположения населенных пунктов. Планирование резервного времени. Выбор запасного, более простого варианта маршрута. Составление схемы и графика движения. Смета расходов. Оформление походных документов и утверждение маршрута. Составление маршрутных документов, графиков движения. Действия группы на лавиноопасном склоне.

3. Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории Ленобласти и РФ. Лыжные маршруты Ленобласти и Кольского полуострова. Особенности различных районов, особенности рельефа, снежного покрова, продолжительность светового дня в различных районах РФ. Лавинная опасность в различных регионах. Особенности регистрации группы в различных структурах МЧС и МВД. Организация туризма в РФ. Всероссийские туристско-краеведческие экспедиции учащихся. Роль отделов народного образования, станций юных туристов, общественных организаций в развитии школьного туризма. Виды туризма и их особенности. Одно-, двух-, трехдневные походы по историческим местам, ознакомление с памятниками природы и культуры. Путешествия. экскурсии. Специфика путешествий в зимних условиях: состояние снежного покрова, короткий ходовой день, резкие изменения погоды и температуры. Топливные возможности местности, расположение населенных пунктов. Подбор участников и экипировка группы. Основные требования при разработке лыжного маршрута.

4. Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия. Требования к снаряжению для зимнего похода: хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепродуваемость, легкость, наличие запасной одежды и обуви. Утепление обуви. Перечень личного и общественного снаряжения. Подготовка к транспортировке. Лыжи и крепления. Ремонтный набор и запасной инвентарь. Практические занятия. Установка креплений на лыжи, смоление лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт. Подготовка кострового имущества (тросик с крючьями, варочные ведра с чехлами) и его

транспортировка. Подготовка общественного и личного снаряжения: дооборудование штормовых курток, самостоятельное изготовление ветрозащитных курток, утепленных рукавиц, носков, пошив ветрозащитных масок. Подготовка краеведческого инвентаря. Укладка рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях.

5. Организация и подготовка лыжного похода. Умелая организация и правильная подготовка — залог успеха и безаварийности похода. Сведения из Правил организации туристских путешествий. Изучение Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Обязанности руководителя и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей. Определение цели и района путешествия. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами и т. д. Получение краеведческого задания. Подбор картографического материала. Практические занятия. Разработка маршрута, работа с картами, определение длины дневных переходов, мест будущих стоянок. Работа с составом группы, распределение обязанностей.

6. Питание в зимнем путешествии. Значение правильной организации питания, его режим. Примерная дневная норма расхода продуктов питания. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути. Зависимость меню от сложности предстоящего перехода и температурных условий. «Карманное питание». Применение сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Водно-солевой режим. Практические занятия. Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка. Приготовление пищи на костре, меры предосторожности, расчистка площадки у костра.

7. Правила организации самостоятельных туристских путешествий на территории РФ. Краткая физико-географическая характеристика родного края. Сведения об его историческом и прошлом. Памятники истории и культуры, музеи и заповедники. Рекомендуемые маршруты походов и экскурсий по родному краю. Проведение туристского похода по родному краю. Поведение туристов на вокзалах и в поезде. Меры безопасности на платформах и при переходе железных дорог. Движение группы, направляющий, замыкающий, темп и ритм движения. Осмотр экскурсионных объектов, сбор различных материалов, записи, фотографирование. Охрана памятников истории и культуры. Практические занятия. Обсуждение собранных сведений о районе предстоящего похода. Разработка маршрута однодневного туристского похода. Походы выходного дня.

8. Привалы и ночлеги вне населенных пунктов. Выбор места стоянки и времени постановки лагеря. Подготовка площадки для установки шатра. Опасности зимних полевых ночлегов: холод, ветровал, отсутствие сухих дров. Важность экипировки туриста:

утеплитель, термос, толстый коврик для ночёвки на снегу. Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала. Выбор места для костра в зависимости от расположения деревьев и глубины снежного покрова. Типы костров. Ночлег в населенном пункте, поведение туристов. Практические занятия. Выбор места для привала. Подготовка места для костра, разжигание костра и поддержание огня. Установка палатки и организация ночлега в палатке с печкой. Охрана природы на местах привалов и ночлегов, порядок снятия с бивака. Меры предосторожности при заготовке дров, наборе воды из незамерзшего водоема, приготовлении пищи и сушке снаряжения у костра (прочность насадки топора, заготовка дров в стороне от костра и расположения группы, предварительная разведка состояния льда на водоеме, при необходимости усиление его кладкой из жердей, ходьба за водой не менее двух человек). Работа с шатром, утаптывание площадки для его постановки. Организация костра в зимних условиях.

9. Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии. Краеведение. Работа с метеосводками. Измерение температуры при помощи простых инструментов. Измерение плотности снега и глубины снежного покрова, скорости течения реки. Расчёт расхода воды. Оценка прочности ледового покрова. Зависимость движения группы от погодных условий. Планирование маршрута с учётом погодных особенностей. Краеведческая работа. Топонимика, история района путешествия. Этнография. Охрана природы. Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа. Практические занятия. Использование различных инструментов для наблюдений и измерений: термометр, психрометр, буссоль и т.д. Работа с источниками краеведческой информации. Подготовка и проведение краеведческой работы в походе. Воспитание наблюдательности. Ведение личного и общественного дневника, описание маршрутов, фотографирование и зарисовки. Работа среди местного населения: встречи с местными краеведами, концерты художественной самодеятельности, лекции и т. д. Закон об охране природы. Правила разведения костров. Запрещение порубок зеленых деревьев. Форма участия туристов в охране природы. Составление плана наблюдений в зимнем краеведческом походе. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Практические наблюдения зимой: лес зимой, следы на снегу, птицы и др. Метеорологические наблюдения. Признаки резкого изменения погоды. Сбор материала для краеведческого музея школы или учреждения, которое дало задание. Ведение путевых дневников. Фотографирование и киносъемка. Хранение кино- и фотоаппаратуры в зимнем походе. Развитие наблюдательности юных туристов-лыжников.

10. Топография и ориентирование на местности. Значение для туриста знания топографии и умения ориентироваться на местности. Виды карт, схема, кроки, план.

Общие сведения об условных знаках. Зарамочное оформление карты. Подбор картографического материала, его уточнение, копирование и увеличение. Обращение с картой и ее хранение в походных условиях. Практические занятия. Условные знаки топографических карт, основные формы рельефа и его изображение с помощью горизонталей. Виды, устройство и проверка исправности компасов, хранение их во время походов. Начальные навыки чтения карты (игра «Путешествие по карте»), определение расстояний и крутизны скатов по карте. Определение сторон горизонта по компасу, местным предметам, по часам и солнцу, Полярной звезде. Подготовка данных для движения по азимуту. Истинный-(географический) и магнитный меридианы, истинный и магнитный азимуты, склонение, дирекционный угол, упрощенная формула определения магнитного азимута. Оформление данных для движения по азимуту в виде таблицы или схемы. Топографический диктант. Организация и порядок движения по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Контроль правильности направления. Обход препятствий. Ориентирование по карте на местности. Ориентирование карты по местным предметам и компасу. Сличение карты с местностью: отыскание на местности предмета, указанного на карте и наоборот — определение на карте условных знаков местных предметов и форм рельефа. Простейшие способы определения на карте точки своего стояния: по характерному местному предмету, изображенному на карте; по нескольким ближайшим местным предметам на глаз; засечкой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

11. Тактика лыжного путешествия. Понятие «тактика лыжного путешествия». Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, выбор времени суток для движения, распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивака. Корректирование маршрута и графика движения в зависимости от условий местности и погоды, состояния участников. Движение в условиях ограниченной видимости, в темноте, при сильном ветре, снегопаде и пониженной температуре. Перераспределение весовой нагрузки. Уточнение обстановки на сложных участках маршрута и выработка тактического плана преодоления препятствий: разведка, порядок движения, сигнализация, взаимопомощь. Место руководителя группы. Регулярное подведение итогов (разбор пройденного пути и действий участников) и выработка плана на следующий день. Практические занятия. Практическая отработка вопросов тактики во время одно-, двух-, трехдневных походов (график дневного перехода, продолжительность движения, темп и ритм, места привалов, режим питания и др.). Корректировка графика движения. Подведение итогов дня и выработка плана на следующий день.

12. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе. Меры обеспечения безопасности в походе и при проведении занятий. Основные ходы на лыжах с рюкзаком — обычный (русский) ход и «вперекидку». Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Обеспечение безопасности при проведении занятий и в походе — основная обязанность участников и руководителя. Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушения правил безопасности, недисциплинированность участников, ослабление внимания на легких участках, резкие изменения метеорологических условий, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль, незнание приемов оказания первой помощи и мер против обморожения. Практические занятия. Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности, место более слабых участников. Темп и ритм движения. Переход через шоссе и железную дорогу. Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты на ходу переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости. Движение в лесу и по пересеченной местности, способы преодоления препятствий и меры безопасности. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах и без лыж. Меры самостраховки и самозадержания. Движение через замерзшие реки и водоемы, преодоление опасных участков. Меры страховки и самостраховки. Страховка, самостраховка и меры по обеспечению безопасности отрабатываются на каждом занятии.

13. Физическая подготовка туриста-лыжника. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Комплексы утренней гимнастики. Закаливание организма. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Круглогодичность физической подготовки. Занятие другими видами спорта. Содержание и смысл предподходных тренировок. *Практические занятия.* Кроссовая подготовка. Сдача норм и тестов по физподготовке.

Модуль Велотуризм.

Основная цель модуля 2 года обучения:

- формирование и развитие способностей подростков адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях.

Прием желающих систематически заниматься в учебной группе велотуризма проводится в начале учебного года. Ребята должны пройти медицинский осмотр. Повторное медицинское обследование проводится перед началом спортивного похода.

Для привлечения школьников к занятиям в данной учебной группе на первом занятии желательно познакомить ребят с историей этого вида спорта и традициями клуба, используя все средства наглядности: фильмы о соревнованиях, диапозитивы, фотографии и т.д.

Занятия в группе спортивного совершенствования направлены на решение задач:

- развитие творческой индивидуальности личности;
- воспитание толерантности;
- обеспечение безопасности при прохождении туристских маршрутов;
- поддержка талантливой молодежи;
- развитие экологического сознания;
- выполнение спортивных разрядов.

Модуль Водный туризм.

предполагает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива;

3 год обучения.

Модуль Пешеходный туризм. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, 10 туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Требование к туристскому снаряжению. Особенности личного и группового снаряжения в различных видах туризма. Основное снаряжение для страховки и самостраховки. Общие требования к горному снаряжению. Подготовка снаряжения, уход

за ним, ремонт, хранение. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование.

Страховочное снаряжение.

Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Особенности в организации туристского быта, привалов и ночлегов в различных видах туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Требования к месту бивуака - жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

Ночлег в лесу с палаткой и печкой. Меры безопасности при заготовке дров и наборе воды из открытых водоемов. Сушка одежды и обуви у костра в зимних условиях.

Устройство пещер в снегу и сооружение снежных укрытий.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушка личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивуака на днёвке, полуднёвке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Строительство простейших сооружений: мостков для подхода к воде, навесов и т.п.

Практические занятия. Организация бивуака на днёвке, строительство простейших сооружений. Организация зимнего ночлега в палатке. Строительство иглу..

Подготовка к походу, путешествию.

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов других групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия. Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Питание в туристском походе.

Особенности организации питания в различных видах туризма. Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. “Карманное питание”. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расходов. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (столовые, применение кипятильников, электронагревательных приборов и др.) Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов.

Практические занятия. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

Топография и ориентирование.

Виды топографических карт, основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ). Растительность, грунты. Крутизна склонов.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

Ориентирование в походе с помощью карты, не дающей полной информации о местности. Выбор тактики ориентирования при ограничивающих ориентирах. Определение своего места нахождения при наличии сложной ситуации. Ориентирование в условиях плохой видимости. Способы определения пройденного расстояния.

Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождении азимутальных отрезков, прохождение через промежуточные ориентиры.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Личная гигиена туриста: общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма.

Страховка. Веревки, ледоруб, страховочная система, карабины, крючья. Применение данного снаряжения при страховке и само страховке. Приемы страховки и само страховки. Применение веревки для страховки на опасных участках. Организация точек крепления. Требования к страхующим и месту страховки. Правила поведения страхующих.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний.

Техника безопасности: факторы, влияющие на безопасность группы. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям - основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников.

Конфликты в группе, способы их устранения.

Практические занятия. Комплектация аптечки, обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины, транспортировка пострадавшего, освоение приемов массажа, закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Техника и тактика спасательных работ.

Город как источник опасности. Особенности города как среды, созданной человеком (нарушение межличностных связей, скопление людей). Наличие зон повышенной опасности(транспортные коммуникации, места массового отдыха, развлечения и зрелища и т.д.)

Общественный транспорт – зона повышенной опасности. Правила поведения на транспорте и действия в случае ситуаций дорожно- транспортных происшествий.

Источник загрязнения (заражения) окружающей среды. Как защитить себя от загрязненной среды.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях. Оповещение населения об аварии, катастрофе, стихийном бедствии. Способы защиты от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Пожары в жилых помещениях, причины их возникновения. Опасные факты горения. Способы прекращения горения веществ и материалов. подручные средства тушения и

порядок их применения. Правила поведения и действия при возникновении загораний и пожаров. Меры предохранения от получения ожогом, отравления газом и дымом, оказание первой помощи пострадавшим на пожаре.

Анализ несчастных случаев. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники безопасности, тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих возможностей, несоблюдение правил, резкое ухудшение погоды.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Организация работ по оказанию помощи группе, терпящей бедствие

Краеведение.

Углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места Кировской области. Обзор наиболее интересных объектов.

Практические занятия. Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области.

Общая физическая подготовка.

Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику. Комплекс утренней зарядки. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры. Упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

Техника и тактика пешеходного туризма.

Причины аварийности в пеших походах, их профилактика.

Техника движения через водные преграды. Наведение и снятие веревок через водные преграды (навесная переправа, горизонтальные перила), опасности, возникающие при организации переправ.

Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Техника и тактика движения по тропам и травянистым склонам. Принцип экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Основные технические приемы организации движения в пешем походе, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий.

Порядок движения в различных условиях. Организация взаимопомощи и связи между участниками похода. Оптимальная скорость передвижения по различной местности.

Модуль Лыжный туризм.

1. Гигиена туриста-лыжника. Туристская аптечка. Первая доврачебная помощь в походе. Личная гигиена туриста-лыжника в походе. Специфические для лыжных путешествий травмы и заболевания (переломы, растяжения, вывихи, ушибы, ожоги, потертости, обморожения, воспаление легких, грипп, ангина, катар верхних дыхательных путей), их симптомы. Доврачебная помощь при травмах и заболеваниях во время похода в условиях низких температур (обработка ран, наложение повязок и шин). Способы транспортировки заболевшего в зимнем походе. Предупреждение обморожения. Признаки наступающего обморожения. Доврачебная помощь при обморожениях. Спасение провалившегося под лед и оказание ему первой помощи. Состав медицинской аптечки, назначение и рекомендации по приему лекарств, упаковка аптечки. Практические занятия. Предупреждение обморожения. Признаки наступающего обморожения. Помощь при обморожениях. Остановка кровотечения, наложение жгута. Обработка ран, наложение повязок и шин. Транспортировка заболевшего в зимнем походе. Устройство простейших нарт.

2. Обеспечение безопасности в лыжном походе. Правила регистрации туристских групп. Взаимодействие с МЧС. Действия в аварийной ситуации. Предупреждение аварийных ситуаций. Температурный режим и режим движения. Состав группы и подготовка участников. Тактика лыжного туризма. Лавинная опасность в лыжном туризме. Составление плана подготовки к путешествию. Подведение итогов похода: составление отчета, подготовка выставки, проведение итогового вечера, участие в конкурсах. Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви. Практические занятия. Разработка маршрута и определение дневных переходов с учетом рельефа местности, времени на преодоление естественных препятствий или резкого изменения погоды, топливных возможностей и расположения населенных пунктов. Планирование резервного времени. Выбор запасного, более простого варианта маршрута. Составление схемы и графика движения. Смета расходов. Оформление походных документов и утверждение маршрута. Составление маршрутных документов, графиков движения. Действия группы на лавиноопасном склоне.

3. Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории Ленобласти и РФ. Лыжные маршруты Ленобласти и Кольского полуострова. Особенности различных

районов, особенности рельефа, снежного покрова, продолжительность светового дня в различных районах РФ. Лавинная опасность в различных регионах. Особенности регистрации группы в различных структурах МЧС и МВД. Организация туризма в РФ. Всероссийские туристско-краеведческие экспедиции учащихся. Роль отделов народного образования, станций юных туристов, общественных организаций в развитии школьного туризма. Виды туризма и их особенности. Одно-, двух-, трехдневные походы по историческим местам, ознакомление с памятниками природы и культуры.. Путешествия. экскурсии. Специфика путешествий в зимних условиях: состояние снежного покрова, короткий ходовой день, резкие изменения погоды и температуры. Топливные возможности местности, расположение населенных пунктов. Подбор участников и экипировка группы. Основные требования при разработке лыжного маршрута.

4. Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия. Требования к снаряжению для зимнего похода: хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепродуваемость, легкость, наличие запасной одежды и обуви. Утепление обуви. Перечень личного и общественного снаряжения. Подготовка к транспортировке. Лыжи и крепления. Ремонтный набор и запасной инвентарь. Практические занятия. Установка креплений на лыжи, смоление лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт. Подготовка кострового имущества (тросик с крючьями, варочные ведра с чехлами) и его транспортировка. Подготовка общественного и личного снаряжения: дооборудование штормовых курток, самостоятельное изготовление ветрозащитных курток, утепленных рукавиц, носков, пошив ветрозащитных масок. Подготовка краеведческого инвентаря. Укладка рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях.

5. Организация и подготовка лыжного похода. Умелая организация и правильная подготовка — залог успеха и безаварийности похода. Сведения из Правил организации туристских путешествий. Изучение Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Обязанности руководителя и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей. Определение цели и района путешествия. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами и т. д. Получение краеведческого задания. Подбор картографического материала. Практические занятия. Разработка маршрута, работа с картами, определение длины дневных переходов, мест будущих стоянок. Работа с составом группы, распределение обязанностей.

6. Питание в зимнем путешествии. Значение правильной организации питания, его режим. Примерная дневная норма расхода продуктов питания. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути.

Зависимость меню от сложности предстоящего перехода и температурных условий. «Карманное питание». Применение сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Водно-солевой режим. Практические занятия. Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка.

Приготовление пищи на костре, меры предосторожности, расчистка площадки у костра.

7. Правила организации самодеятельных туристских путешествий на территории РФ.

Краткая физико-географическая характеристика родного края. Сведения об его историческом и прошлом. Памятники истории и культуры, музеи и заповедники. Рекомендуемые маршруты походов и экскурсий по родному краю. Проведение туристского похода по родному краю. Поведение туристов на вокзалах и в поезде. Меры безопасности на платформах и при переходе железных дорог. Движение группы, направляющий, замыкающий, темп и ритм движения. Осмотр экскурсионных объектов, сбор различных материалов, записи, фотографирование. Охрана памятников истории и культуры. Практические занятия. Обсуждение собранных сведений о районе предстоящего похода. Разработка маршрута однодневного туристского похода. Походы выходного дня.

8. Привалы и ночлеги вне населенных пунктов. Выбор места стоянки и времени постановки лагеря. Подготовка площадки для установки шатра. Опасности зимних полевых ночлегов: холод, ветровал, отсутствие сухих дров. Важность экипировки туриста: утеплитель, термос, толстый коврик для ночёвки на снегу. Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала. Выбор места для костра в зависимости от расположения деревьев и глубины снежного покрова. Типы костров. Ночлег в населенном пункте, поведение туристов. Практические занятия. Выбор места для привала. Подготовка места для костра, разжигание костра и поддержание огня. Установка палатки и организация ночлега в палатке с печкой. Охрана природы на местах привалов и ночлегов, порядок снятия с бивака. Меры предосторожности при заготовке дров, наборе воды из незамерзшего водоема, приготовлении пищи и сушке снаряжения у костра (прочность насадки топора, заготовка дров в стороне от костра и расположения группы, предварительная разведка состояния льда на водоеме, при необходимости усиление его кладкой из жердей, ходьба за водой не менее двух человек). Работа с шатром, утаптывание площадки для его постановки. Организация костра в зимних условиях.

9. Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии. Краеведение. Работа с метеосводками. Измерение температуры при помощи простых инструментов. Измерение плотности снега и глубины снежного покрова, скорости течения реки. Расчёт расхода воды. Оценка прочности ледового покрова. Зависимость движения группы от погодных условий. Планирование маршрута с учётом погодных особенностей.

Краеведческая работа. Топонимика, история района путешествия. Этнография. Охрана природы. Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа. Практические занятия. Использование различных инструментов для наблюдений и измерений: термометр, психрометр, буссоль и т.д. Работа с источниками краеведческой информации. Подготовка и проведение краеведческой работы в походе. Воспитание наблюдательности. Ведение личного и общественного дневника, описание маршрутов, фотографирование и зарисовки. Работа среди местного населения: встречи с местными краеведами, концерты художественной самодеятельности, лекции и т. д. Закон об охране природы. Правила разведения костров. Запрещение порубок зеленых деревьев. Форма участия туристов в охране природы. Составление плана наблюдений в зимнем краеведческом походе. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Практические наблюдения зимой: лес зимой, следы на снегу, птицы и др. Метеорологические наблюдения. Признаки резкого изменения погоды. Сбор материала для краеведческого музея школы или учреждения, которое дало задание. Ведение путевых дневников. Фотографирование и киносъемка. Хранение кино- и фотоаппаратуры в зимнем походе. Развитие наблюдательности юных туристов-лыжников.

10. Топография и ориентирование на местности. Значение для туриста знания топографии и умения ориентироваться на местности. Виды карт, схема, кроки, план. Общие сведения об условных знаках. Зарамочное оформление карты. Подбор картографического материала, его уточнение, копирование и увеличение. Обращение с картой и ее хранение в походных условиях. Практические занятия. Условные знаки топографических карт, основные формы рельефа и его изображение с помощью горизонталей. Виды, устройство и проверка исправности компасов, хранение их во время походов. Начальные навыки чтения карты (игра «Путешествие по карте»), определение расстояний и крутизны скатов по карте. Определение сторон горизонта по компасу, местным предметам, по часам и солнцу, Полярной звезде. Подготовка данных для движения по азимуту. Истинный-(географический) и магнитный меридианы, истинный и магнитный азимуты, склонение, дирекционный угол, упрощенная формула определения магнитного азимута. Оформление данных для движения по азимуту в виде таблицы или схемы. Топографический диктант. Организация и порядок движения по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Контроль правильности направления. Обход препятствий. Ориентирование по карте на местности. Ориентирование карты по местным предметам и компасу. Сличение карты с местностью: отыскание на местности предмета, указанного на карте и наоборот — определение на карте условных знаков местных предметов и форм рельефа. Простейшие способы определения на карте точки своего

стояния: по характерному местному предмету, изображенному на карте; по нескольким ближайшим местным предметам на глаз; засечкой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

11. Тактика лыжного путешествия. Понятие «тактика лыжного путешествия». Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, выбор времени суток для движения, распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивака. Корректирование маршрута и графика движения в зависимости от условий местности и погоды, состояния участников. Движение в условиях ограниченной видимости, в темноте, при сильном ветре, снегопаде и пониженной температуре. Перераспределение весовой нагрузки. Уточнение обстановки на сложных участках маршрута и выработка тактического плана преодоления препятствий: разведка, порядок движения, сигнализация, взаимопомощь. Место руководителя группы. Регулярное подведение итогов (разбор пройденного пути и действий участников) и выработка плана на следующий день. Практические занятия. Практическая отработка вопросов тактики во время одно-, двух-, трехдневных походов (график дневного перехода, продолжительность движения, темп и ритм, места привалов, режим питания и др.). Корректировка графика движения. Подведение итогов дня и выработка плана на следующий день.

12. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе. Меры обеспечения безопасности в походе и при проведении занятий. Основные ходы на лыжах с рюкзаком — обычный (русский) ход и «вперекидку». Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Обеспечение безопасности при проведении занятий и в походе — основная обязанность участников и руководителя. Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушения правил безопасности, недисциплинированность участников, ослабление внимания на легких участках, резкие изменения метеорологических условий, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль, незнание приемов оказания первой помощи и мер против обморожения. Практические занятия. Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности, место более слабых участников. Темп и ритм движения. Переход через шоссе и железную дорогу. Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты на ходу переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной

видимости. Движение в лесу и по пересеченной местности, способы преодоления препятствий и меры безопасности. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах и без лыж. Меры самостраховки и самозадержания. Движение через замерзшие реки и водоемы, преодоление опасных участков. Меры страховки и самостраховки. Страховка, самостраховка и меры по обеспечению безопасности отрабатываются на каждом занятии. 13. Физическая подготовка туриста-лыжника. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Комплексы утренней гимнастики. Закаливание организма. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Круглогодичность физической подготовки. Занятие другими видами спорта. Содержание и смысл предподходных тренировок. *Практические занятия.* Кроссовая подготовка. Сдача норм и тестов по физподготовке.

Модуль Велотуризм.

Основная цель программы:

- формирование и развитие способностей подростков адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях.

Прием желающих систематически заниматься в учебной группе велотуризма проводится в начале учебного года. Ребята должны пройти медицинский осмотр. Повторное медицинское обследование проводится перед началом спортивного похода.

Для привлечения школьников к занятиям в данной учебной группе на первом занятии желательно познакомить ребят с историей этого вида спорта и традициями клуба, используя все средства наглядности: фильмы о соревнованиях, диапозитивы, фотографии и т.д.

Занятия в группе спортивного совершенствования направлены на решение задач:

- развитие творческой индивидуальности личности;
- воспитание толерантности;
- обеспечение безопасности при прохождении туристских маршрутов;
- поддержка талантливой молодежи;
- развитие экологического сознания;
- выполнение спортивных разрядов.

Модуль Водный туризм.

Третий год обучения предусматривает наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, умение видеть проблемы, принимать участие в организации и проведении

мероприятий для своего образовательного учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы, урочной и внеурочной деятельности. Они должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

готовность проявлять интерес к истории и развитию туризма и спорта в Российской Федерации;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время соревнований;

Духовно-нравственного воспитания:

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий спортивным туризмом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий, участия в мероприятиях и соревнованиях.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Ценности научного познания:

готовность организовывать и проводить занятия на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.

Эстетического воспитания:

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий туризмом, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

анализировать влияние занятий туризмом и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность

профилактики вредных привычек;
характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА
ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

Деятельность педагога с учетом рабочей программы воспитания заключается:

- в установлении доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога;
- в соблюдении принципов учебной дисциплины и самоорганизации;
- в использовании воспитательных возможностей содержания учебного курса для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей;
- в привлечении внимания обучающихся к обсуждаемой на занятии информации;
- в использовании на занятии игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний;
- в развитии у обучающихся творческих способностей;
- в применении на занятии интерактивных форм работы с обучающимися;
- в планировании и выполнении индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности;
- в организации экскурсий, походов, экспедиций;
- в поддержке формирования навыка генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей;
- в организации дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
- выработке навыка публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- в организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями;
- в налаживании позитивных межличностных отношений в классе.

№	Тема раздела, учебного занятия	Кол-во часов	Формы проведения занятий	ЭОР/ЦОР
Модуль «Пешеходный туризм» - 25 ч.				
1	Организационное собрание	1	Лекция	https://resh.edu.ru https://school.mos.ru https://www.yaklass.ru https://uchi.ru
2	Кодекс туриста или правила поведения туристов	1		
3	Оборудование и снаряжение для занятий туризмом	2		
4	Первая помощь	2	Практическое занятие	
5	Ориентирование на местности	3		
6	Туристское снаряжение	4		
7	Дистанция пешеходная	5		
8	Педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	3	контроль	
Модуль «Лыжный туризм» 17 часов				
9	Особенности лыжного туризма.	1	Лекция	
10	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	4	Практическое занятие	
11	Агитпоход	1		
12	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	9		
Модуль «Велотуризм» 13 часов				
13	Особенности велотуризма	1	Лекция	https://resh.edu.ru https://school.mos.ru
14	Тактика и техника велотуризма.	2	Практическое занятие	
15	Физическая подготовка туриста.	7		
16	Вело поход выходного дня	1		
Модуль «Водный туризм» 13 часов				
17	Особенности водного туризма	1	Лекция	https://www.yaklass.ru https://uchi.ru
18	Тактика и техника водного туризма.	4	Практическое занятие	
19	Физическая подготовка туриста.	5		
20	Водный поход выходного дня	1		Итого в год 68 часов

1 год
обучения

2 год
обучения

№	Тема раздела, учебного	Кол-во	Формы	ЭОР/ЦОР
---	------------------------	--------	-------	---------

	занятия	часов	проведения занятий	
Модуль «Пешеходный туризм» - 25 ч.				
1	Организационное собрание	1	Лекция	https://www.yaklass.ru https://uchi.ru
2	Кодекс туриста или правила поведения туристов	1		
3	Оборудование и снаряжение для занятий туризмом	2		
4	Первая помощь	2	Практические занятия	
5	Ориентирование на местности	3		
6	Туристское снаряжение	4		
7	Дистанция пешеходная	5		
8	Педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	3	контроль	
Модуль «Лыжный туризм» 17 часов				
9	Особенности лыжного туризма.	1	Лекция	
10	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	4	Практические занятия	
11	Агитпоход	1		
12	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	9		
Модуль «Велотуризм» 13 часов				
13	Особенности велотуризма	1	Лекция	https://resh.edu.ru https://school.mos.ru
14	Тактика и техника велотуризма.	2	Практические занятия	
15	Физическая подготовка туриста.	7		
16	Вело поход выходного дня	1		
Модуль «Водный туризм» 13 часов				
17	Особенности водного туризма	1	Лекция	https://www.yaklass.ru https://uchi.ru
18	Тактика и техника водного туризма.	4	Практические занятия	
19	Физическая подготовка туриста.	5		
20	Водный поход выходного дня	1		Итого в год 68 часов

3 год обучения

№	Тема раздела, учебного занятия	Кол-во часов	Формы проведения занятий	ЭОР/ЦОР
Модуль «Пешеходный туризм» - 25 ч.				
1	Организационное собрание	1	Лекция	https://resh.edu.ru https://school.mos.ru https://www.yaklass.ru https://uchi.ru
2	Кодекс туриста или правила поведения туристов	1		
3	Оборудование и снаряжение для занятий туризмом	2		
4	Первая помощь	2	Практические занятия	
5	Ориентирование на местности	3		

6	Туристское снаряжение	4		
7	Дистанция пешеходная	5		
8	Педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	3	контроль	
Модуль «Лыжный туризм» 17 часов				
9	Особенности лыжного туризма.	1	Лекция	
10	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	4	Практические занятия	
11	Агитпоход	1		
12	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	9		
Модуль «Велотуризм» 13 часов				
13	Особенности велотуризма	1	Лекция	https://resh.edu.ru https://school.mos.ru
14	Тактика и техника велотуризма.	2	Практические занятия	
15	Физическая подготовка туриста.	7		
16	Вело поход выходного дня	1		
Модуль «Водный туризм» 13 часов				
17	Особенности водного туризма	1	Лекция	https://www.yaklass.ru https://uchi.ru
18	Тактика и техника водного туризма.	4	Практические занятия	
19	Физическая подготовка туриста.	5		
20	Водный поход выходного дня	1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18 Г.
ПЕНЗЫ**, Куприна Яна Владимировна, директор

28.09.23 09:31 (MSK)

Сертификат 33EF8FC11B9B4742C86537550990EA79