

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Заринская средняя общеобразовательная школа»

Принята на
педагогическом Совете
30.08.2023 г., протокол №1

Утверждаю:
директор МОУ «Заринская СОШ»
_____ И.Н. Кондратьева
Приказ № 138-од от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
Центра образования цифрового и гуманитарного
профилей «Точка роста»

«Школа туризма»

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)

Автор-составитель:
Татаринова Мария Алексеевна,
педагог дополнительного образования

п. Заря, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Школа туризма» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Школа туризма» предназначена для учащихся 3-11 классов. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитана на трехгодичное обучение: первый год обучения – 108 часа (3 часа в неделю). Занятия кружка носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе. Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала и способствует выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. В туристический кружок зачисляются школьники, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом.

Отличительные особенности программы.

Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», основам пешеходного и лыжного туризма, по организации и проведению туристических походов. Материал кружка имеет краеведческую направленность. Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе. Совершая прогулки, экскурсии, походы учащиеся знакомятся со своим краем, изучают свою страну с «малой Родины», познают патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. Изучение родного края – это дополнение к школьным курсам природоведения, экологии, географии, биологии, истории. Как бы ни были глубоки знания, почерпнутые из учебников и книг, они не заменят изучения природы, населения, экологии, не заменят собственных наблюдений, встреч с интересными людьми. Изучение родного края имеет огромное познавательное и воспитательное значение. Опыт походной жизни

развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма.

Программа предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основных сведений о своем крае, по вопросам организации, подготовке, проведению походов. Учащиеся совершают экскурсии, походы выходного дня, в летний период совершают туристический поход.

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

Цели и задачи реализации программы.

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

Программа направлена на решение следующих задач:

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

В программе используются следующие принципы и подходы.

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

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

Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала.

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

Формы и методы организации работы.

- Для реализации программы используются следующие методы обучения:
- Метод проектов.
- Поисково-исследовательский метод.
- Метод самореализации, самоуправления через участие в походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

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

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

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно-тематический план занятий

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
I. Введение в туризм.				
1.1	Вводное занятие.	1	1	-
1.2	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Итого:		2	2	-
II. Основы пешеходного туризма.				
2.1	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	5	1	4
2.2	Особенности пешеходного туризма.	2	2	-
2.3	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	3	1	2
2.4	Бивуак. Привалы и ночлеги.	4	2	2
2.5	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	4	1	3
2.6	Организация и подготовка пешеходного похода.	4	1	3
2.7	Питание в туристском походе.	2	1	1
2.8	Ориентирование на местности. Топография.	9	3	6
2.9	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	14	3	11
2.10	Подготовка к походу выходного дня.	1	-	1
2.11	Поход в окрестности поселка.	6	-	6

2.12	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
2.13	Подведение итогов похода. Составление отчетности.	1	-	1
Итого:		58	17	41
III. Основы лыжного туризма				
3.1	Особенности лыжного туризма.	1	1	-
3.2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	14	4	10
3.3	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	2	1	1
3.4	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	7	2	5
3.5	Топография и ориентирование на местности.	8	3	5
3.6	Снаряжение.	1	-	1
3.7	Питание.	1	-	1
3.8	Привалы в полевых условиях, костры.	2	1	1
3.9	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	2	1	1
3.10	Организация и подготовка лыжного похода.	2	1	1
3.11	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
3.12	Подготовка к походу выходного дня.	2	1	1
3.13	Лыжный поход выходного дня.	6	-	6
3.14	Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности.	1	-	1
Итого:		50	16	34
Всего:		108	33	75

Содержание программы

I. Введение в туризм.

1.Вводное занятие (1 час). Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности.

1.1.Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности (1 час). Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы туристов. Место туризма в Российской системе физического воспитания. Традиции Российского туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

II. Основы пешеходного туризма.

2.1.Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе (5 часа). Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Закон об охране природы. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Что такое общественно полезная работа туристов, формы работы в походах.

Практические занятия. Знакомство с картой области, района. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины «Наш район».

2.2.Особенности пешеходного туризма (1 час). Общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов страны, познание Родины, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах.

2.3.Туристское снаряжение. Рюкзаки (3 часа). Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор, аптечка. Типы

рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.

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

2.4.Бивуак. Привалы и ночлеги (4 часа). Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий перехода. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность. Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Дежурство. Снятие лагеря. Санитарные правила. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Нормы поведения туристов в населенных пунктах. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристическая песня.

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

2.5.Гигиена туриста. Медицинская подготовка (3 часа). Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Наложение повязок, искусственное дыхание, транспортировка заболевшего. Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

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

2.6.Организация и подготовка пешеходного похода (2 часа). Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка

готовности группы к походу на местности. Сообщения о прохождении маршрута. Порядок движения на маршруте. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе.

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

2.7. Питание в туристском походе (2 часа). Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учет расхода продуктов питания. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Подбор продуктов питания для похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Режим питания в походе. Костровые принадлежности для приготовления пищи. Два варианта организации питания в походе выходного дня: бутерброды, приготовление горячих блюд.

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

2.8. Ориентирование на местности. Топография (9 часов). Типы компасов. Устройство компаса и его применение. Правила обращения с компасом. Понятие о магнитном склонении. Азимут и движение по нему. Ориентир, что может служить ориентиром. Обратный азимут. Ориентация на местности по карте, компасу и местным предметам. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомер. Визирование. Прямые и обратные засечки. Значение топографии и ориентирования для туристов. Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды и правила соревнований. Виды карт, используемых туристами, их характеристика. Основные сведения о карте, условные основные обозначения. Обращение с картой в походе, чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Топографическая подготовка. Роль топографических знаков на плане и карте. Условные знаки, группы знаков, цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, нахождение предмета по азимуту. Движение по азимуту, измерение азимутов различных направлений на местности и расстоянии. Измерение своего среднего шага. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Тренировка глазомера. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Чтение карты, упражнения по определению масштаба, измерение расстояний по карте. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Зарисовка топографических знаков. Оpozнaвание знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

2.9. Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы (14 часов). Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешеходном путешествии. Техника движения в различных условиях. Организация переправ через водные преграды. Переправа по 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.

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 (1 час). Определение цели и района похода, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, подбор картографического материала, составление схемы и графика движения. Смета похода.

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

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

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

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

2.13. Подведение итогов похода. Составление отчета (1 час). 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 (1 час). Краткие сведения из истории лыжного туризма. Значение туристических походов и путешествий, особенности лыжного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития.

3.2. Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника (14 часов). Техника движения на лыжах с рюкзаком. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Страховка, самостраховка и меры безопасности в походе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным туризмом.

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

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

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

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

3.4.Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности (7часов). Характеристика естественных препятствий в лыжном походе: глубокий рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, канавы и бугры на лыжне, сильный ветер, снегопад и др. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

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

3.5.Топография и ориентирование на местности (8часов). Значение для туриста знания топографии и умения ориентироваться на местности. Условные основные топографические знаки и способы изображения рельефа местности. Организация и порядок движения по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу, Полярной звезде, местным предметам и различным признакам. Ориентирование на местности с помощью карты, чтение карты. Простейшие способы определения своего местонахождения.

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

3.6.Снаряжение (1час). Общественное снаряжение и требования к нему. Различные типы зимних палаток (материал, размеры, формы). Многоместные спальные мешки, подстилки. Костровое имущество (сетки, тросик, варочная посуда), пилы, топор, печка, подготовка их к транспортировке и переноска в рюкзаке. Ремонтный набор. Личное снаряжение и требования к нему: малый вес, хорошие теплоизоляционные свойства, не продуваемость. Подбор и способы утепления обуви. Лыжи и лыжные крепления. Подготовка лыж к

походу. Одежда и обувь туриста-лыжника, умение правильно одеться. Сушка одежды и обуви, ремонт снаряжения в походе.

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

3.7.Питание (1час). Значение правильной организации питания. Режим питания и калорийность пищи в зависимости от сложности маршрута и температурных условий. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор и дневная норма расхода продуктов. Расчет необходимого количества продуктов на поход. Подготовка, расфасовка и транспортировка продуктов, их учет, сохранение. Приготовление пищи на костре.

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

3.8.Привалы в полевых условиях, костры (2часа). Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Зимние обеденные привалы. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Меры предосторожности при бивуачных работах, заготовка дров, варка пищи, дежурство у костра. Сушка обуви и одежды у костра. Виды костров.

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

3.9.Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь (2часа). 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 (2часа). 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 (1час). Обеспечение безопасности в походе выходного дня основная обязанность участников и руководителя. Причины травм.

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813660

Владелец Кондратьева Ирина Николаевна

Действителен с 30.03.2023 по 29.03.2024