Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»

| | |
|---|---|
| Программа обновлена и рассмотрена на заседании педагогического совета протокол от 31.08.2020г. № 9 | УТВЕРЖДАЮ<br>Директор МБУ ДО «ЦДЮТиПВ»<br>_____ Степанов А.В.<br>Приказ от 31.08.2020г. № 71/2-а |

# Дополнительная общеразвивающая программа

# «Пешеходный туризм»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень образования: базовый

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Степанов Юрий Геннадьевич

Тула

2019

## Пояснительная записка

1. **Основные характеристики программы:**

**1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм»** реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью. Туризм и краеведение, как один из популярных видов отдыха, является важным фактором оздоровления ребенка и повышения его творческой активности.

**1.2.Актуальность программы** обусловлена потребностями и интересами обучающихся и их родителей, а также современными актуальными направлениями развития науки и культуры.

Сложные социально-экономические, политические перемены, происходящие в стране, диктуют необходимость поиска новых путей воспитательной работы с молодежью. В последнее время особенно остро стоит проблема физического, духовного и патриотического воспитания подрастающего поколения. Для решения данной проблемы используются разные формы работы с детьми. Одна из них – туристско-краеведческая деятельность, которая учит бережно, с уважением относится к прошлому своей страны, достижениям великих деятелей науки, искусства, памятникам, помогает подготовить подростков к военной службе, к выполнению своего долга перед Родиной, дает возможность лучше познакомиться с наследием родного края, глубже изучить его историю. Туристско-краеведческая деятельность способствует физическому развитию молодежи, укрепляет здоровье молодого поколения. Именно для этих целей была разработана программа «Пешеходный туризм».

**1.3. Отличительные особенности программы** состоит в том, что программа «Пешеходный туризм» является синтезом смежных с туризмом областей знания: спортивного ориентирования, медицины, физической культуры, спортивного туризма.

Данная программа является комплексной по содержанию. Занимаясь по этой программе, воспитанники учатся адекватно оценивать сложившуюся нестандартную ситуацию, быстро и правильно принимать решение по выходу из нее и практически осуществлять это с учетом техники безопасности.

Принципиальной особенностью данной программы является значительное преобладание часов, отведенных на практические занятия, над временем теоретических занятий. Это позволит учащимся более прочно овладеть прикладными умениями и навыками.

Обоснованием для разработки программы стали следующие нормативные документы:

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» №273 ФЗ от 29.12.2012г.
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
- Программа развития МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания» на 2015-2020 г.

**1.4. Педагогическая целесообразность программы**

Данная программа направлена на создание сплочённого коллектива учащихся, способного преодолеть различные трудности и оказать всю возможную помощь пострадавшему человеку.

**1.5. Цель программы**

***Цель программы*** – создание оптимальных условий для личностного развития и самореализации школьников; формирование общей культуры и позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности, укрепления здоровья и развитие мотивации личности к познанию.

Для достижения вышеуказанной цели необходимо решить следующие ***задачи:***

**научить:**

- ориентироваться по местным предметам и компасу;
- преодолевать препятствия туристской дистанции;
- применять и вязать основные туристские узлы;
- оказать первую доврачебную помощи;
- выполнять различные физические упражнения;
- соблюдать технику безопасности при организации быта в походах и экспедициях;

**познакомить:**

- с разнообразными практическими навыками по основам туризма, ориентирования;
- с жизненно важными умениями и навыками, необходимыми для поведения в экстремальных ситуациях;

**привить:**

- стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- устойчивый интерес к занятиям туризмом;

**сформировать:**

- основные туристские навыки;
- навыки работы в команде;

- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;
- развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся;

**развить:**

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативную компетентность в общении;

**воспитать:**

- чувство патриотизма, коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- чувство бережного и уважительного отношения к памятникам истории, архитектуры, искусства, природы;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

**1.6.Адресат программы** – учащийся в возрасте 12-16 лет, заинтересованный в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении начальных туристских навыков, правилам поведения в экстремальных ситуациях.

Занятия проводятся в группах по 15 человек (1 год обучения), 12 человек (2 год обучения), но по мере роста опыта и знаний воспитанников, постепенно возрастает доля занятий по подгруппам и индивидуальных занятий.

В объединение «Пешеходный туризм» принимаются на принципах добровольности все желающие разной степени подготовленности без специального отбора. Добор учащихся на 2-ой год обучения производится в форме собеседования.

Поскольку программа разработана на 2 года, в ней учитываются особенности психофизиологического развития учащихся разных возрастных групп. Учащиеся имеют уровни развития познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой сфер в соответствии с уровнем личностного развития.

Программа «Пешеходный туризм» - комплексная образовательно-оздоровительная программа для учащихся 5-9 классов (12-16 лет) средней школы, рассчитана на 2 года. Годовая нагрузка составляет 1 год – 216 часов, 2 год - 324 часа. Программа соответствует потребностям детей данного возраста и развивает возможности в этом виде деятельности.

Программа носит интегрированный характер и включает в себя следующие разделы:

1. Введение
2. Техника безопасности
3. Медико-санитарная подготовка. Культурно-гигиенические навыки
4. Туризм
5. Топографическая подготовка
6. Краеведение
7. Общая физическая подготовка
8. Специальная физическая подготовка
9. Подготовка, проведение и подведение итогов мероприятий
10. Итоговые занятия

**1.7. Формы организации образовательного процесса** – программа может быть реализована как дополнительная общеразвивающая программа в течение учебного года.

Занятия проводятся с группой учащихся в виде практических и теоретических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности.

Для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных целей рекомендуется использовать различные **формы и методы работы:**

- мини-лекции, сообщения, беседы, экскурсии, которые направлены на создание условий для развития способностей слушать и слышать, видеть и замечать;-
- организация игровых и ролевых ситуаций, состязания с активным движением помогают приобретать опыт взаимодействия, принимать решения, брать на себя ответственность;
- практические занятия – проводятся в помещении и на местности - по туризму, оказанию первой медицинской помощи, транспортировке пострадавших, которые являются логическим продолжением теоретической части программы и направлены на приобретение умений и навыков по разным блокам программы.

**Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

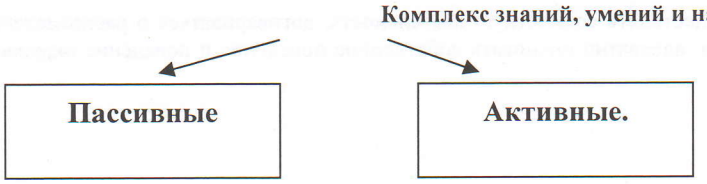
Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Программа предполагает использование всех видов межпредметных связей: опорных, сопутствующих, перспективных с историей, ОБЖ, физической культурой и трудом.

Процесс обучения основывается на совместной деятельности педагога и учащегося по освоению комплекса туристско-краеведческих знаний.

В основе обучения по данной программе лежат вербальные, наглядные и практические методы обучения, методы стимулирования, организации и контроля.

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование целого комплекса соответствующих форм обучения и воспитания:




Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, технических средств, специального оборудования и неукоснительного требования выполнения инструкций «Инструкции № 293», «Правил организации и проведения туристических соревнований учащихся РФ».

Практические занятия проводятся в однодневных, многодневных учебно-тренировочных походах, во время туристических соревнований, экскурсий, а также на местности и в помещении. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах, соревнованиях и других туристско-краеведческих, военно-патриотических мероприятиях.

Приведенный перечень практических занятий является примерным, также как и общая физическая подготовка, и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Первостепенное значение в этой работе придается развитию у учащихся коммуникативных навыков, общефизической подготовки, координации движений, потребности к овладению теоретико-практическими знаниями в области краеведения, туризма, медицины, экологии, основ безопасности, военно-прикладных видах спорта.

**2. Объем программы:**

**2.1. Объем программы** Программа рассчитана на 2 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

**2.2. Срок реализации программы**

Время обучения по каждому году: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 324 часа.

**2.3. Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2, 3 и 4 часа с обязательным проведением 15-минутной паузы, что соответствует действующим нормам СанПиНа 2.4.4.3172—14.

**3. Планируемые результаты**

**3.1. Планируемые результаты**

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

**Предметные результаты**

К концу обучения по данной программе учащиеся **научатся:**

- ориентироваться по местным предметам и компасу;
- преодолевать препятствия туристской дистанции;
- применять и вязать основные туристские узлы;
- оказывать первую доврачебную помощи;
- выполнять различные физические упражнения;
- соблюдать технику безопасности при работе с туристским снаряжением;
- соблюдать технику безопасности при организации быта в походах и экспедициях;

**учащиеся познакомятся:**

- с разнообразными практическими навыками по основам туризма, ориентирования;
- с жизненно важными умениями и навыками, необходимыми для поведения в экстремальных ситуациях;

**у учащихся будут сформированы:**

- основные туристские навыки;
- навыки работы в команде;
- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;
- познавательные, физические, нравственные способности;

**у учащихся будут развиты:**

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативная компетентность в общении;

**у учащихся будут воспитаны:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

**Метапредметные результаты:**

У учащихся будут сформированы:

- способности актуализировать и применять в процессе нахождения в чрезвычайных ситуациях;

знания, полученные в рамках изучения различных учебных предметов;

- умения планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов;

**Личностные результаты:**

У учащихся будут сформированы:

- установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристских занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;
- умение владеть собой в экстремальных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки;

**3.2. Способы и формы проверки результатов**

Формами подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие мероприятия: мини-соревнования по туризму, соревнования «Школа безопасности», туристские походы, спортивные тренировки, практические занятия.

Способами проверки ожидаемых результатов реализации данной программы являются: анкетирование, педагогическое наблюдение, собеседование, результативность, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения, общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов).

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий и участие в туристских походах, соревнованиях «Школа безопасности».

Формой промежуточной и итоговой аттестации учащихся, адекватной содержанию и особенностям учащихся является мониторинг, проводимый педагогом.

Программа предполагает использование всех видов межпредметных связей: опорных, сопутствующих, перспективных с историей, географией, литературой, информатикой, физической культурой, экологией и основами безопасности жизнедеятельности.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

**Методика работы** состоит в постепенном и последовательном освоении знаниями, умениями и навыками.

**В основе программы** наряду с дидактическими принципами заложены такие **принципы,** как:

- принцип гуманизации образования;
- принцип добровольности;
- принцип доступности;
- принцип учета психологических и возрастных особенностей ребенка;
- принцип результативности.
- Принцип культуросообразности.

**Учебно-тематический план**
**Первый год обучения.**

| № п/п | Опорные темы | Количество часов | | | | Формы аттестации/контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | В том числе | | | |
| | | | теория | практика | | |
| | | | | В аудитории | На местности | |
| **1.** | **Введение** | **1** | **1** | | | |
| 1.1. | Планы и задачи объединения на учебный год | 1 | 1 | | | Вводный контроль: беседа |
| **2.** | **Техника безопасности** | **2** | **2** | | | |
| 2.1. | Инструкция № 293. техника безопасности при работе с режущими, колющими предметами и приготовление пищи на костре. | 2 | 2 | | | Текущий контроль: беседа |
| **3.** | **Медико-санитарная подготовка. Культурно-гигиенические навыки** | **20** | **7** | **13** | | |
| 3.1. | Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. | 1 | 1 | | | Текущий контроль: беседа |
| 3.2. | Состав простейшей медицинской аптечки, комплектование. | 1 | 1 | | | Текущий контроль: беседа |
| 3.3. | Виды перевязочного материала. Виды перевязок. | 6 | 2 | 4 | | Текущий контроль: наблюдение |
| 3.4. | Первая помощь при травмах | 10 | 2 | 8 | | Текущий контроль: наблюдение |
| 3.5. | Транспортировка пострадавшего | 2 | 1 | 1 | | Текущий контроль: наблюдение |
| **4.** | **Туризм** | **40** | **14** | **6** | **20** | |
| 4.1. | История туризма в России | 2 | 2 | | | Текущий контроль: беседа |
| 4.2. | Личное и групповое снаряжение. Краеведческие и туристические должности в походе | 8 | 2 | 6 | | Текущий контроль: |
| 4..3. | Организация туристского быта | 10 | 4 | | 6 | Текущий контроль: наблюдение |
| 4.4. | Правила движения в походе | 10 | 2 | | 8 | Текущий контроль: наблюдение |
| 4.5 | Техника и тактика преодоления технически сложных участков в поход. | 10 | 4 | | 6 | Текущий контроль: наблюдение |
| **5.** | **Топографическая подготовка** | **26** | **7** | **2** | **17** | |
| 5.1. | Работа с картой. | 12 | 4 | | 8 | Текущий контроль: наблюдение |
| 5.2. | Работа с компасом | 10 | 2 | 2 | 6 | Текущий контроль: наблюдение |
| 5.3. | Ориентирование по местным признакам | 4 | 1 | | 3 | Текущий контроль: наблюдение |
| **6.** | **Краеведение.** | **6** | **2** | | **4** | |
| 6.1 | Тула-город мастеров | 3 | 1 | | 2 | Текущий контроль: наблюдение |
| 6.2 | Героическое прошлое города | 3 | 1 | | 2 | Текущий контроль: наблюдение |
| **7.** | **Общая физическая подготовка** | **40** | **1** | **39** | | Текущий контроль: наблюдение |
| **8.** | **Специальная физическая подготовка.** | **17** | | **17** | | Текущий контроль: наблюдение |
| **9.** | **Подготовка и участие в мероприятиях.** | **60** | | | **60** | |
| 9.1 | Подготовка и участие в походах выходного дня. | 50 | | | 50 | Текущий контроль: наблюдение |
| 9.2 | Участие в краеведческих конкурсах, слетах, соревнованиях, туристских лагерях. | 10 | | | 10 | Текущий контроль: результативность |
| **10.** | **Итоговые занятия** | **4** | **2** | | **2** | Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование |
| | | **216** | **36** | **77** | **103** | |

| Итого: | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|

## Содержание программы «Пешеходный туризм»

**1. Вводное занятие.**

Постановка целей и задач на учебный год. Общеразвивающая програиия программа «Пешеходный туризм». Нравственный кодекс туриста.

**2. Техника безопасности. Школа безопасности.**

*2.1 Техника безопасности по организации работы в помещении и на местности. Инструкция № 293 по проведению походов, экскурсий, путешествий с учащимися.*

***Теоретическая часть:*** Общие положения. Обязанности и права участников похода.

Техника безопасности при обращении и работе с ножом, лопатой, пилой, топором. Техника безопасности при разжигании костра.

Запрет на разжигание костров в хвойных молодняках, на участках с сухим тростником, травой, камышом, мхом, на вырубках, торфяниках. Защитные меры от жара огня, касающиеся кострового. Нормы удаления костра от лиственных и хвойных пород деревьев.

Использование старого кострища.

Общие обязанности пешеходов и пассажиров. Переход улиц и дорог. Правила передвижения пешехода. Правила передвижения колонны людей. Сигналы для регулирования дорожного движения:

- сигналы светофора
- сигналы регулировщика.

Понятие «Дорожные знаки».

Предупреждающие знаки. Знаки приоритета.

Запрещающие знаки. Предписывающие знаки.

Информационно-указательные знаки. Знаки сервиса и дополнительной информации.

**3.Медико-санитарная подготовка. Культурно-гигиенические навыки.**

*3.1. Основные понятия о здоровье, о здоровом образе жизни.*

***Теоретическая часть:*** Физическое здоровье. Личная гигиена, личная гигиена в туристическом походе. Гигиена одежды и обуви. Физическая культура. Закаливание организма водой, воздухом, солнцем.

Конкурс и защита плакатов «Мы – за здоровый образ жизни».

*3.2. Состав медицинской аптечки*

***Теоретическая часть:*** Обезболивающие, противовоспалительные, антибактериальные, сердечные средства. Антисептики. Перевязочный материал.

*3.3.Первая помощь при травмах.*

***Теоретическая часть:*** Понятие о ране. Виды ран. Основные правила оказания первой медицинской при повреждениях и ранениях. Виды кровотечений. Остановка кровотечений.

***Практические занятия:*** Правила наложения жгута, закрутки. Ушибы, растяжение связок, вывихи. Перелом. Виды переломов. Правила наложения шин из подручного материала.

*3.4. Первая помощь при травмах.*

***Теоретическая часть:*** ИПП (Индивидуальный перевязочный пакет). Состав ИПП. Правила наложения повязок. Виды повязок: круговая, спиральная повязка.

***Практические занятия:*** Правила наложения повязок.

*3.5. Транспортировка пострадавшего*

***Теоретическая часть:*** Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках.

***Практическое занятие :*** Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок из подручных средств.

**4.Туризм**

*4.1. История туризма в России.*

***Теоретическое занятие:*** Знаменитые русские путешественники и исследователи. Туристские возможности родного края. Виды туризма в зависимости от природных особенностей родного края.

*4.2. Личное и групповое снаряжение.*

***Теоретическое занятие:*** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

***Практическое занятие:*** Укладка рюкзака.

*4.3. Организация туристского быта.*

***Теоретическая часть:*** Требования, предъявляемые к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.
Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.
***Практические занятия:*** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разжигание костра. Установка палатки.
*4.4. Правила движения в походе*
***Теоретическая часть***: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Дисциплина в походе – основа безопасности.
***Практическая часть:*** Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, зарослям, травянистым склонам.
*4.5 Техника и тактика преодоления технически сложных участков в поход.*
***Теоретическая часть:*** Общее понятия о препятствиях. Разновидности и классификация препятствий, которые встречаются в походе. Технические средства применяемые в туризме. Тактические приемы используемые в походе, для преодоления сложных участков пути.
***Практические занятия:*** Правила прохождения подъёма, спуска, оврага, реки. Прохождение склонов разной крутизны с помощью и без помощи технических средства. Ознакомления с различными способами преодоления технически сложных участков: навесная переправа, бревно, параллельные перила, маятник, подъём, спуск, спуск дюльфером.

**5.Топографическая подготовка**
*5.1. Работа с картой*
***Теоретическая часть:*** Понятие «топографическая карта». Масштаб карты. Условные топографические знаки. Изучение знаков по видам:
№1. Дороги и дорожные сооружения.
№2. Населенные пункты, строения.
№3. Гидросеть.
№4. Растительность.
№5. Рельеф.
№6. Пояснительные и специальные туристские знаки.
***Практические занятия:*** Обучающие и контрольные тесты. Игра «Знатоки идут по следу». Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.
*5.2. Работа с компасом*
***Теоретическая часть***: Компас и работа с ним. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.
***Практические занятия***: Игра «Найти КП». Соревнования по ориентированию по маркированной трассе.
*5.3. Ориентирование по местным признакам.*
***Теоретическая часть:*** Определение сторон горизонта:
- при помощи солнца и часов.
- по Луне
- по местным признакам: мхи и лишайники, кора деревьев, трава на склонах, муравейники, церкви, колокольни.

***Практические занятия***: Закрепление полученных знаний на местности.

**6. Краеведение.**
6.1. *Тула-город мастеров*
***Теоретическая часть:*** *Тула оружейная*. Предпосылки начала оружейного дела в Туле. Тульский оружейник Никита Демидов. Знакомство Демидова с Петром I. Железоделательный завод на реке Тулица. Завод Петра Великого. «Оружейные улицы» Тулы.
***Практические занятия:***
Экскурсии
- Музей оружия
-Дом-музей «Некрополь Демидовых» (Тематическое занятие «Сказ о том, как Петр I с Никитой Демидовым познакомился»)
*6.2. Героическое прошлое города*
***Теоретическая часть:*** Вторжение немецко-фашистских захватчиков на территорию нашего края. Начало немецкой операции «Тайфун». Создание системы оборонительных сооружений на подступах к городу и в самом городе. Организация обороны Тулы. Мобилизация. Формирование Тульского рабочего полка.
Героизм защитников Тулы. 30 октября -7 ноября неоднократные попытки немцев прорвать оборону города. Подвиг командира взвода 6-й батареи 732-го зенитно-артиллерийского полка лейтенанта Г.Волнянского. Подвиг Г.А.Агеева.
Изгнание фашистских войск из пределов края. Провал второго этапа «генерального» наступления на Москву. Партизанское движение в Тульском крае. Отважные разведчики Гуфельд, Зотов, Ефимов и др. Подвиг юных партизанов Анкундинова и Венедиктова.
Тула – мемориальная. Боевая техника времен Великой Отечественной войны на городских постаментах: Танк Т34, зенитная установка «Катюша», зенитка 732 артполка, противотанковая пушка. Памятные места в городе, посвященные героической обороне: памятный знак «Передний край обороны Тулы», «Ушедшим в бессмертие», Площадь Победы, памятник тулякам - Героям Советского Союза.
***Практические занятия:***
Экскурсии
-Памятный знак «Передний край обороны г.Тулы - ул.Волнянского - Площадь Победы – Зенитка 732 артполка - ЦПКиО им.П.П.Белоусова»
-Московский вокзал. Бронепоезд «Тульский рабочий»

**7. Физическая подготовка**

***Теоретическая часть:*** Требования к физической подготовке. Место и значение ОФП в повышении функциональных возможностей организма.

***Практические занятия:*** Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности. Плавание в бассейне.

**8.Специальная физическая подготовка.**

***Практические занятия:*** Упражнения на развитие равновесия, выносливости, прыгучести. Бег по пересеченной местности.

**9. Подготовка и участие в мероприятиях**

9.1.*Подготовка и участие в походах выходного дня, профильных туристических лагерях.*

***Практические занятия:***

Определение целей и задач участия в походе. Составление плана подготовки. Распределение должностей. Разборка схемы маршрута похода. Составление меню и списка продуктов. Участие в походе. Подведение итогов похода. Подготовка фотоальбомов.

9.2. *Участие в краеведческих конкурсах, слетах, соревнованиях.*

***Практические занятия:***

Определение целей и задач участия в мероприятии. Составление плана подготовки. Подготовка в соответствии с Положением о мероприятии. Участие в мероприятии. Подведение итогов, «работа над ошибками».

**10.Итоговые занятия.**

***Практические занятия:*** контрольные тесты. Задания для проверки знаний пройденного материала. Мониторинг, анкетирование.

**Предполагаемый результат первого года обучения**

По итогам обучения в объединении учащиеся должны:

**Иметь представление:**

- О здоровом образе жизни.
- Об истории и развитии туризма в России и родном крае.
- О прошлом своего города.

**Знать:**

- Инструкции по технике безопасности
- Требования, предъявляемые к походу.
- Правила движения в походе.
- Состав простейшей медицинской аптечки. Лекарственные травы и способы их применения.
- Топографические знаки
- Правила дорожного движения для пешеходов, пассажиров, жесты регулировщика, сигналы светофора, дорожные знаки.
- Правила пожарной безопасности в жилых зданиях, школах и детских учреждениях.

**Уметь:**

- Укладывать рюкзак. Устанавливать палатку.
- Определять места, пригодные для организации привалов и ночлегов.
- Разжигать костер.
- Ориентироваться по местным признакам.
- Пользоваться компасом, ориентировать карту.
- Транспортировать пострадавшего подручными средствами.
- Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях, ушибах, переломах, укусах животных.
- Читать условные топографические знаки на картах.
- Выполнять приемы строевой подготовки.

**Учебно-тематический план.**
**Второй год обучения**

| № п/п | Опорные темы | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | В том числе | | | |
| | | | теория | практика | | |
| | | | | В аудитории | На местности | Формы аттестации/ контроля |
| **1.** | **Введение** | **1** | **1** | | | Вводный контроль: беседа |
| 1.1 | Планы и задачи объединения на учебный год | 1 | 1 | | | Текущий контроль: беседа |
| **2.** | **Техника безопасности Школа безопасности** | **9** | **5** | | **4** | |
| 2.1. | Инструкция 293. Техника безопасности при работе с режущими, колющими предметами и приготовление пищи на костре. | 1 | 1 | | | Текущий контроль: беседа |
| 2.2. | Правила дорожного движения. Правила проезда велосипедистов. | 4 | 4 | | | Текущий контроль: беседа |
| 2.3. | Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Знакомство с работой МЧС. | 4 | | | 4 | Текущий контроль: беседа |
| **3.** | **Медико-санитарная подготовка. Культурно-гигиенические навыки.** | **28** | **8** | **12** | **8** | |
| 3.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. | 4 | 4 | | | Текущий контроль: беседа |
| 3.2. | Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений. | 6 | 2 | | 4 | Текущий контроль: наблюдение |
| 3.3. | Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. | 18 | 2 | 12 | 4 | Текущий контроль: наблюдение |
| **4.** | **Основы туризма** | **46** | **10** | **2** | **34** | |
| 4.1. | Туристская подготовка | 1 | 1 | | | Текущий контроль: беседа |
| 4.2 | Личное и групповое снаряжение. | 3 | 1 | 2 | | Текущий контроль: наблюдение |
| 4.3. | Организация туристского быта | 6 | 2 | | 4 | Текущий контроль: наблюдение |
| 4.4. | Техника и тактика в туристском походе | 30 | 4 | | 26 | Текущий контроль: наблюдение |
| 4.5. | Обеспечение безопасности в походе и на тренировках | 6 | 2 | | 4 | Текущий контроль: наблюдение |
| **5.** | **Основы топографии и ориентирования** | **26** | **5** | **2** | **19** | |
| 5.1. | Топографическая и спортивная карта. | 13 | 2 | 2 | 9 | Текущий контроль: наблюдение |
| 5.2. | Компас. Работа с компасом. | 4 | 1 | | 3 | Текущий контроль: наблюдение |
| 5.3. | Измерение расстояний. | 6 | 1 | | 5 | Текущий контроль: наблюдение |
| 5.4. | Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки. | 3 | 1 | | 2 | Текущий контроль: наблюдение |
| **6.** | **Краеведение** | **28** | **16** | | **12** | |
| 6.1 | Тула оружейная | 4 | 4 | | | Текущий контроль: беседа |
| 6.2 | Тула самоварная | 4 | 4 | | | Текущий контроль: беседа |
| 6.3 | Тульский пряник | 4 | 4 | | | Текущий контроль: беседа |
| 6.4 | Чудо, а не гармонь | 4 | 4 | | | Текущий контроль: беседа |
| 6.5 | Героическое прошлое | 4 | | | 4 | Текущий контроль: наблюдение |
| 6.6 | Городские достопримечательности | 4 | | | 4 | Текущий контроль: наблюдение |
| 6.7 | Итоговые занятия по блоку программы «Краеведение» | 4 | | | 4 | Текущий контроль: наблюдение |
| 7. | **Природоохранная деятельность.** | **4** | **4** | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7.1 | Красная книга Тульской области. | 4 | 4 | | | Текущий контроль: беседа |
| **8.** | **Общая физическая подготовка подготовки.** | **60** | **1** | | **59** | Текущий контроль: наблюдение |
| **9.** | **Специальная физическая подготовка.** | **40** | | **40** | | Текущий контроль: наблюдение |
| **10.** | **Подготовка и участие в мероприятиях туристско-краеведческой, военно-спортивной направленности** | **80** | | | **80** | |
| 10.1. | Подготовка и участие в мероприятиях военно-спортивной тематики, военно-спортивных профильных лагерях. Подготовка к городской военно-спортивной игре «Зарница». Подведение итогов участия в мероприятии. | 10 | | | 10 | Текущий контроль: наблюдение, результативность |
| 10.2. | Подготовка и участие в походах выходного дня, могодневных походах, профильных туристических лагерях, соревнованиях по пешеходному туризму. | 40 | | | 40 | Текущий контроль: наблюдение, результативность |
| 10.3. | Подготовка и участие в краеведческих конкурсах, в слетах, олимпиадах, викторинах, экскурсиях. | 30 | | | 30 | Текущий контроль: наблюдение, результативность |
| **11** | **Итоговое занятие** | **2** | **1** | | **1** | Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование |
| **ИТОГО:** | | **324** | **51** | **56** | **217** | |

**Содержание программы «Пешеходный туризм»**

1. **Введение.**

***Теоретическая часть:***

1.1.Подведение итогов летних лагерей и походов. Постановка целей и задач на учебный год. Планирование деятельности на год.

**2.Техника безопасности. Школа безопасности**

*2.1 Техника безопасности по организации работы в помещении и на местности. Инструкция № 293 по проведению походов, экскурсий, путешествий с учащимися. Техника безопасности при обращении и работе с ножом, лопатой, пилой, топором. Противопожарная безопасность. Техника безопасности при разжигании костра.*

***Теоретическая часть:***

Общие положения. Обязанности и права участников похода. Запрет на разжигание костров в хвойных молодняках, на участках с сухим тростником, травой, камышом, мхом, на вырубках, торфяниках. Защитные меры от жара огня, касающиеся кострового. Нормы удаления костра от лиственных и хвойных пород деревьев.

Использование старого кострища. Правила безопасности при приготовлении пищи на костре.

*2.2. Правила проезда велосипедистов.*

***Теоретическая часть:*** Правила езды на велосипеде. Средства защиты для езды на велосипеде. Места, предназначенные для езды на велосипеде. Правила дорожного движения. Положение велосипедиста в многорядном потоке машин. Сигналы поворота. Повороты направо, налево, разворот.

Два вида перекрестков: регулируемые, нерегулируемые. Перекресток с равнозначными и неравнозначными дорогами.

*2.3. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.*

***Теоретическая часть:*** Чрезвычайные ситуации. Что такое чрезвычайные ситуации. Стихийные бедствия. Классификация чрезвычайных ситуаций по характеру происхождения. Источники опасности. Порядок действий при возникновении ЧС. Что такое безопасность, главные правила безопасного поведения: предвидеть, по возможности избегать, при необходимости действовать.

Встреча со служащими МЧС. Знакомство со спецификой их работы.

***Практические занятия:*** Действия учащихся при ЧС. Эвакуация. Действия при сигнале «Внимание всем»

**3. Медико-санитарная подготовка. Культурно-гигиенические навыки.**

*3.1.Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний*

***Теоретическая часть:*** Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.
Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.
*3.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.*
***Теоретическая часть:*** Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.
*3.3.Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи.*
***Теоретическая часть:***
Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристических походах: переутомление, удушье, утопление. Ушибы, ссадины, потертости. Тепловой удар, обморок, отравления ядовитыми растениями и грибами, пищевые отравления. Заболевания, связанные с укусами членистоногих, змей, клещей, беспокоящих насекомых. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.
Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.
***Практические занятия:*** Освоение способов бинтования ран, (круговая, спиральная, восьмиобразная, косыночная, пращевидная повязка), наложение жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой медицинской помощи условно пострадавшим.

**4. Основы туризма.**
*4.1. Туристская подготовка.*
***Теоретическая часть:*** Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный. Характеристика каждого вида туризма.
*4.2.Личное и групповое туристское снаряжение.*
***Теоретическая часть:*** Требование к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.
Кухонное оборудование: таганки, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.
Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.
***Практические занятия:*** Комплектование личного и общественного снаряжения. Ремонт снаряжения.
*4.3. Организация туристского быта, привалы, ночлеги.*
***Теоретическая часть:*** Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.
- установка палатки в различных условиях.
- заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.
- хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

***Практические занятия:*** Выбор места бивака. Работа по установке и свертыванию лагеря. Установка палаток. Заготовка дров. Работа с пилой и топором.
*4.4.Техника и тактика в туристском походе.*
***Практические занятия***: Понятие о тактике в туристском походе. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, мокрому грунту, через кустарники, по камням, по болоту.
Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения, страховочная система, веревки, карабины и т.д.) Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.
***Практические занятия:*** Отработка техники движения и преодоление препятствий.
*4.5. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.*
***Теоретическая часть:***
Обеспечение безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

**5. Основы топографии и ориентирования.**
*5.1. Топографическая и спортивная карта.*
***Теоретическая часть:*** Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.
Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт.
Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.
***Практические занятия:*** Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение рельефа на местности.
*5.2. Компас, работа с компасом.*
***Теоретическая часть:*** Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

***Практические занятия:*** Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

*5.3. Измерение расстояний.*

***Теоретическая часть:*** Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния во время движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

***Практические занятия:*** Измерение длины шага. Упражнения при отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

*5.4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.*

***Теоретическая часть:*** Определение сторон горизонта при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

***Практические занятия:***

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

**6.Краеведение.**

6.1. *Тула оружейная.*

***Теоретическая часть:*** Ученики московских мастеров. Необходимость производства оружия в России. Династии металлозаводчиков в Туле. Первые шаги строительства ТОЗ: оружейный двор дьяка Беляева, завод Петра Великого, вклад Марка Васильевича Сидорова и Якова Тимофеевича Батищева в строительство завода, создание машин и механизмов. Продукция оружейного завода 18-19 веков. История ТОЗ в годы Отечественной войны 1812 года. ТОЗ в годы Великой Отечественной войны 1941-1945. Самые известные изделия ТОЗ: винтовка С.И.Мосина., пулемет Максим, пистолет ТТ и др. Скульптурные памятники Тулы – оружейной : Никите Демидову, Петру I, С.И. Мосину, Левше.

***Практические занятия:***

Экскурсия

-Скульптурные памятники Тулы – оружейной: Маршрут – памятники Никите Демидову, Левше, Петру I, С.И. Мосину.

-Экскурсия Музей Тульские древности, тематическое занятие «В кузнецкой мастерской»

6.2.*Тула самоварная*

***Теоретическая часть:*** Первая самоварная фабрика Назара Лисицына. Фабриканты самоварные. Основные части самовара. Семь основных специальностей в самоварном деле (наводильщик, лудильщик, токарь, слесарь, сборщик, чистильщик, токарь по дереву). Тульские самовары на всемирных выставках. Современные предприятия, выпускающие тульские самовары. Архитектурные памятники Тулы самоварной: фабрика Баташевых.

6.3.*Тульский пряник*

***Теоретическая часть:*** «Пряничные короли» Тулы. Тульские пряники на всемирных выставках. Современные тульские фабрики, изготавливающие пряники: Старая Тула, Ясная Поляна. Скульптурные и архитектурные памятники Тулы пряничной: памятник Тульскому прянику, памятник Тульское чаепитие, дома Гречихиных, Белолипецких.

***Практические занятия:***

Экскурсия

Музей Международного пряника

Дома: Гречихиных, Белолипецких.

*6.4.Чудо, а не гармонь*

***Теоретическая часть:*** Чудо, а не гармонь. Н.И. Белобородов и тульская гармонь-хромка. Леонтий Чулков – воплощение в реальность. Первый оркестр баянистов. Самая крупная в Туле гармонная фабрика «Братья Киселевы».

***Практические занятия:***

Экскурсия

Музей Н.И. Белобородова.

*6.5.Героическое прошлое*

***Теоретическая часть:*** Тула в Отечественной войне 1812 года. Тульское ополчение в Отечественной войне 1812 года. Вклад оружейников. Туляки в галерее Зимнего дворца. Известные туляки –участники Отечественной войны 1812 года.

*6.6.Городские достопримечательности*

6.6.1 *Скульптурные памятники города*

***Теоретическая часть:***

Первый скульптурный памятник в городе Туле-- памятник А.С.Пушкину - великому русскому поэту. Скульптор памятника, празднование 100-летия со дня рождения поэта в Туле.

Памятник Л.Н.Толстому - великому земляку. Памятники В.В.Вересаеву, Г.Успенскому, В.Рудневу. Бюст С.А.Есенину. Бюст П.П.Белоусову

*6.6.2.Историко-архитектурные памятники города*

***Теоретическая часть:*** Храмы Тулы: Благовещенская церковь - единственный памятник архитектуры 17в.; Николо - Зарецкая церковь. Всехсвятская церковь.

Гражданские здания: бывш.дом купца Платонова. Бывш.Дом Ливенцевых - памятник архитектуры 18в., усадьба И.Ливенцева.

***Практические занятия:***

Экскурсии
-Маршрут: Благовещенская церковь – бывш. Дом Ливенцевых, усадьба И.Ливенцева – бывш. Дом Лугининых.
-ЦПКиО им. П.П.Белоусова ( бюст С.А.Есенина, бюст П.П.Белоусову, памятник В.В.Вересаеву)
-Ансамбль бывшего Успенского женского монастыря - Памятник Петру и Февронье - Памятник Великому равноапостольному князю Владимиру.
-Итоговое занятие «Путешествие по карте города»
6.7. *Итоговые занятия по блоку программы «Краеведение»*
***Теоретическая часть:*** Что такое реферат. Как составить план реферата. Основные этапы работы над рефератом.
***Практические занятия:*** Защита презентаций, рефератов по любой, выбранной теме: «Тула мастеровая», «Героическое прошлое города», «Городские достопримечательности».

**7.Природоохранная деятельность.**
7.1 *Красная книга Тульской области.*
***Теоретическая часть:*** Что такое «Красная книга». Редкие и исчезающие растения родного края. Редкие птицы Тульского края. Правила поведения в природе. Заповеди юных защитников природы.
***Практические занятия:***
Акция «Помоги зимующим птицам». Изготовление простейшей кормушки, подкормка птиц.
**8. Общая физическая подготовка.**
***Теоретическая часть:***Краткие сведения о строении человеческого организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, выносливость, сила, ловкость.
***Практические занятия:***
*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
*Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки:* наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
*Упражнения для ног*: различные маховые движения, приседания на обеих ногах.
*Подвижные игры и эстафеты:* Игры с мячом. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноска груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, координацию, сообразительность.
*Легкая атлетика* Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности до 1-2 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
Прыжки в длину, высоту с места и разбега.
*Плавание в бассейне.* Старты и повороты. Заплывы на 25, 50, метров на время.
**9.Специальная физическая подготовка.**
***Практические занятия:***Упражнения на развитие равновесия, выносливости, прыгучести. Бег по пересеченной местности.
**10. Подготовка и участие в мероприятиях.**
*10.1.Подготовка и участие в мероприятиях военно-спортивной тематики, военно-спортивных профильных лагерях. Подготовка к городской военно-спортивной игре «Зарница». Подведение итогов участия в мероприятии.*
10.1.1Теория: *Определение целей и задач участия в мероприятии. Основы строевой подготовки*
***Теоретическая часть:***
Составление плана подготовки к мероприятию.
***Практические занятия:*** Отработка координации движений, слаженности действий. Выполнение команд «Вольно», «Разойдись», «В одну шеренгу становись», «Заправиться».
Перестроение из колонны в колонну по два, три.
10.1.*2**Теоретическая часть:*** *Военизированная полоса препятствий. Что такое «военизированная полоса препятствий», из каких этапов состоит. Тактика преодоления.*
***Практические занятия:*** Отработка правильности и скорости действий при преодолении военизированной полосы препятствий: бум, стенка, лабиринт, окоп и др.
*10.1.3.Солдатский быт.*
***Теоретическая часть:*** Изучение военных регалий. Жизнь и быт военнослужащего.
***Практические занятия:*** Пришивание подворотничков, пуговиц. Подготовка фотоальбомов. Выпуск газет. Вечера учащихся.
10.2. *Подготовка и участие в походах выходного дня, многодневных походах, туристических профильных лагерях, соревнованиях по пешеходному туризму*
***Теоретическая часть:***
Определение целей и задач участия в походе, лагере, соревнованиях. Составление плана подготовки. Распределение должностей. Разборка схемы маршрута похода. Составление меню и списка продуктов. Участие в походе, соревнованиях. Подведение итогов похода, соревнования. Подготовка фотоальбомов.
10.3. *Подготовка и участие в краеведческих конкурсах, в слетах, олимпиадах, викторинах, экскурсиях.*
***Практические занятия:***
Определение целей и задач. Составление плана подготовки. Распределение должностей. Работа с краеведческой литературой, выполнение презентаций. «Работа над ошибками».
**11. Итоговое занятие.**

***Теоретическая часть:*** контрольные тесты. Задания для проверки знаний пройденного материала.
***Практические занятия***: практическая проверка знаний.

**Предполагаемый результат второго года обучения**
**Иметь представление:**

- О роли физических упражнений для укрепления здоровья
- О роли туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека.
- О видах туризма.
- О тактике в туристском походе.
- О безопасности в туристском походе.
- О спортивной карте.
- О культурных и исторических ценностях города.

**Знать:**

- Требования к туристскому снаряжению.
- Технику вязания узлов.
- Условные знаки на спортивной карте.
- Способы измерения расстояний на карте и на местности.
- Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи.

**Уметь:**

- Комплектовать личное и общественное туристское снаряжение.
- Использовать специальное снаряжение: страховочная система, веревки, карабины и т.п.
- Вязать туристские узлы: простой и двойной проводника, академический, бромшкотовый, встречный, восьмерка, булинь, схватывающий.
- Двигаться по азимуту, снимать азимут с карты.
- Определять расстояние до недоступного предмета, ширины реки и оврага, высоты предмета.
- Изменять скорость движения в составе отделения, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три в движении.
- Правильно и быстро действовать на военизированной полосе препятствий.

## III. Комплекс организационно-педагогических условий и формы аттестации

### 3.1. Методическое обеспечение программы

В процессе работы по данной программе мною используются следующие базовые образовательные технологии системно-деятельностного подхода:

- **обучение на основе учебных ситуаций.** Использую учебные ситуации с элементами игровой деятельности: подвижные игры на развитие общефизических качеств, на внимание, развитие коллективизма, ответственности за команду, для снятия напряжения и утомляемости.
- **уровневая дифференциация** в основе которой лежит дифференциация требований к уровню усвоения учебного материала. Основой данной технологии является признание в обучающемся партнера, имеющего право на принятие решений. Задача педагога состоит в том, чтобы помочь ребенку сделать правильный выбор, определиться в сфере своих познавательных интересов.
- **информационно-коммуникационные технологии**, являющиеся средой информационной поддержки учебно-воспитательного процесса.

В учебно-исследовательской деятельности использую дифференцированное обучение, что исключает уравниловку и усреднение детей, повышает уровень мотивации учения в сильных группах, создает щадящие условия для слабых, дает возможность педагогу уделять повышенное внимание проблемному ребенку, дает возможность боле эффективно работать с наиболее одаренными и целеустремленными обучающимися.

Активно применяю различные виды педагогической поддержки в усвоении знаний, умений, навыков игры, как, например, обучение без принуждения, обучение, основанное на интересе, успехе, доверии.

### 3.2.Условия реализации программы

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

- наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;
- наличие помещения, и спортивной площадки;
- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы, и родителей, поддерживающих этот интерес;
- наличие у детей медицинского допуска, спортивной формы для занятий;
- наличие в ОО следующего туристского снаряжения:

1. Палатка – 4шт.
2. Тент для палатки – 4 шт.
3. Рюкзак – 15 шт
4. Коврик – 15 шт.
5. Комплект кострового снаряжения, включая котлы – 1шт.
6. Аптечка
7. Компас – 5 шт.
8. Веревки комплект
9. Карабины – 45 шт.

10. Страховочные системы – 15 шт.
11. Приспособления для подъема по веревке – 15 шт.
12. Приспособления для спуска по веревке – 15 шт.
13. Каски – 15 шт.

**Формы аттестации и контроля**

Вводный контроль проводится в начале учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки учащихся: беседа, педагогическое наблюдение.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: самооценку выполненного задания, участие в туристских соревнованиях.

Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе не менее 2-х раз в год. Мониторинг включает определение высокого, среднего и низкого уровня обученности (проверка теоретических знаний, практических умений, навыков) и личностного развития (познавательная, коммуникативная, эмоционально-волевая сферы). При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

Форма подведения итогов реализации программы - посещаемость занятий и результаты участия в туристских мероприятиях различного уровня.

**Формы диагностики,**
**используемые при проверке полученных знаний, умений, навыков.**

1. Анкетирование
2. Педагогическое наблюдение
3. Собеседование.
4. Результативность
5. Обсуждение типовых ситуаций
6. Общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов)

**Формы подведения итогов**

1. Профильные лагеря.
2. Туристские походы.
3. Туристские соревнования.
4. Соревнования «Школа безопасности».

**Дидактический материал**

1. Фильмы о походах и соревнованиях.
2. Фильмы по технике пешеходного туризма или мультимедийные презентации туристских маршрутов
3. Топографические карты.
4. Карточки для изучения топографических знаков.
5. Карты различных видов (административные, топографические и т.д.) и различного масштаба.
6. Методические рекомендации по туризму и краеведению.
7. Карточки для закрепления знаний по различным темам.
8. Разработки игр, интерактивных путешествий, квестов соответствующей тематики на различных электронных образовательных ре

**Список литературы для педагога дополнительного образования.**


1. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. Изд-во «Медицина» Москва, 2014.
2. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. М., ФиС, 1987.
3. Горшков А.П. Приказано выстоять. - Т.: 1985.
4. Исаев А., Сергеев В. «Зарница» - пионерская игра. - М.: 1983
5. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М., ФиС, 1990.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: 2004
7. Куприн А.М. С картой и компасом. – М.: 1981.
8. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.
9. Усыскин Г.С. «В классе, в парке, в лесу». – Москва: 2001.
10. Туманов А. Тула. – М.: 1985


**Список литературы для учащихся.**


1. Ашурков В.Н. Страницы Тульской старины. – Т.: 1988
2. Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. – М.: 1975
3. Путеводитель по местам боевой славы. – Т.:1995.
4. Чуднов Г. История Тульского края. – Т.: 2000


**Список литературы, используемый при составлении программы**


1. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.:1985.
2. Пестерев Л.А. Организатору и консультанту игры «Орленок».
3. Пеньков В.В., Стекунов С.М. Край наш Тульский.- Т.: 1974, 1975.