

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30.08. 2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»
подвид: разноуровневая
уровень: углубленный
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель программы: Трушин Александр Николаевич,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете «МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

_____ / Т.И.Астафьева

14.08. 2023г.

Пояснительная записка

1. Основные характеристики программы:

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Туристическое путешествие развивает физически, укрепляет растущий организм, обогащает человека знаниями, вырабатывает чувство коллективизма, дисциплинированность, организованность, волю, инициативу, стремление преодолевать трудности.

Для создания данной программы, были использованы блоки авторских программ, педагогов дополнительного образования Тульского «Центра краеведения, туризма и экскурсий» Орехова О.А. и Ефимова А.В., а также рекомендации и помощь методистов Тульского областного «Центра краеведения, туризма и экскурсий» Егоровой Л.А. и Мазникина С.В.

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

Актуальность образовательной программы определяется следующими факторами:

- Неформальное обобщение в рамках достижения общей цели способствует сплочению коллектива;
- Испытание себя в условиях экстремальных ситуаций и осознание собственных особенностей в контексте межличностных отношений является значительным положительно корректирующим фактором в процессе становления личности;

Туристско-краеведческая деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации практически в каждой школе. Особую актуальность данному виду деятельности придает возможность вывода детей из экологически неблагоприятных условий города в относительно чистую природную среду. Для детей, которые не смогли реализовать себя в спортивных секциях и клубах из-за своих физических данных, это также дает возможность достичь успешных результатов.

В дополнение к современной системе среднего образования, которая преподает ученику массу предметных знаний, туризм дает простейшие жизненные навыки.

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

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.

Программа носит интегрированный характер и включает в себя следующие разделы:

- Основы комплексной туристской подготовки
- Топография и ориентирование
- Краеведение
- Основы гигиены и первая помощь. Обеспечение безопасности
- Общая и специальная физическая подготовка
- Индивидуальные занятия

Обоснованием для разработки программы стали следующие **нормативные документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Закон Тульской области от 30.09.2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании в Тульской области» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 г. № 467).
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания».

1.4. Педагогическая целесообразность программы

Данная программа направлена на создание сплочённого коллектива обучающихся, способного преодолеть различные трудности в походных ситуациях и оказать возможную помощь пострадавшему участнику похода. Обучение по данной программе дает возможность общего развития личности обучающегося в процессе предлагаемой ему деятельности.

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 помощь;
- 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:

- умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;

- 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 обучающихся;

- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;

- коммуникативную компетентность в общении;

воспитать:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;

- потребность в здоровом образе жизни;

- ответственность за свою деятельность;

1.6.Адресат программы – обучающийся в возрасте 11-17 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), 10 человек (3 год обучения), но по мере роста опыта и знаний воспитанников, постепенно возрастает доля занятий по подгруппам и индивидуальных занятий.

В объединение «Спортивный туризм» принимаются на принципах добровольности все желающие разной степени подготовленности без специального отбора. Добор учащихся на 2-ой и 3-ий год обучения производится в форме собеседования.

Поскольку программа разработана на 4 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 «Спортивный туризм» - комплексная общеобразовательная общеразвивающая оздоровительная программа для учащихся 5-10 классов (10-17 лет) средней школы, рассчитана на 4 года. Программа соответствует потребностям детей данного возраста и развивает возможности в этом виде деятельности. Для освоения программы обучающимися выделены различные блоки по основам туристской подготовки, которые включают темы: туристские узлы, подготовка и проведение походов, ориентирование, соревнования по спортивному туризму, оказание первой доврачебной помощи, Предусмотрено совершенствование физических возможностей личности.

1.7. Формы организации образовательного процесса – программа может быть реализована как дополнительная общеобразовательная 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**.

Учебная программа по курсу проводится в форме лекций, бесед, семинарских и практических занятий в помещении и на местности. В практические занятия включены занятия по технике и тактике туризма, оказание первой доврачебной помощи, занятия по ориентированию, а также занятия по исследованию возможностей материалов для изготовления туристского снаряжения. К практическим занятиям следует отнести плановое и внеплановое

участие в соревнованиях и в судействе. Возможно перераспределение лекционных и практических часов в связи с сезонными особенностями, внеплановыми мероприятиями и материальными возможностями.

К внеплановым мероприятиям, как к одному из видов внеучебной деятельности, следует отнести участие в соревнованиях, т.к. их количество, время проведения сложно спланировать. К внеучебной деятельности следует отнести и работу с туристскими коллективами области и соседних регионов: знакомство с их деятельностью, организацию матчевых встреч, и проведение совместных походов выходного дня.

При проведении учебных и внеучебных мероприятий необходимо сотрудничество с зональной маршрутно-квалификационной комиссией (МКК) – в форме знакомства с ее работой, приглашение членов МКК на практические занятия.

II. Объем программы:

2.1. Объем программы Программа рассчитана на 4 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 – 216 часов, 3 год обучения – 324 часа, 4 год обучения – 324 часа. Всего 1080 часов.

2.3. Режим занятий

Занятия проводятся 1-ый и 2-ой годы 3 раза в неделю по 1,1 и 4 часа, 3-ий и 4-ый год обучения – 4 раза в неделю по 1,2,2,4 часа с обязательным проведением 15-минутной паузы, что соответствует действующим нормам СП 2.4.3648-20.

III. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

Предметные результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся **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;

обучающиеся познакомятся:

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

у обучающихся 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 обучающихся будут развиты:

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

- коммуникативная компетентность в общении;

у обучающихся будут воспитаны:

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

- ответственность за свою деятельность;

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- способности актуализировать и применять в процессе нахождения в походной ситуации знания, полученные в рамках изучения различных 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 обучающихся 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: соревнования по спортивному 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», соревнованиях по спортивному туризму.

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.

Программа «Спортивный туризм» предполагает уровневое образование обучающихся.

Содержание 1 и 2 года обучения соответствует общекультурному уровню освоения программы и состоит из двух этапов. Первый этап – *информационно-познавательный*. Воспитанники в этот период овладевают основами туристских, начальных медицинских знаний. Основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, обеспечению безопасности, оказанию первой медицинской помощи, как самому себе, так и своему товарищу. Второй этап – *операционно-деятельностный*. На этом этапе формируются умение самостоятельно выполнять задания педагога: работать с источником информации, самостоятельно выполнять обязанности в туристской группе, выбирать место и разбивать бивак, разрабатывать маршрут, составлять списки снаряжения, аптечки, рем.набора.

Содержание 3 и 4 года обучения соответствует углубленному, практико-ориентированному уровню освоения программы. Здесь происходит расширение знаний и приобретенного опыта по технике туризма, овладение основными понятиями автономного существования в природной среде, приобретение

практических умений различного способа преодоления естественных и искусственных препятствий, приобретение умений и навыков оценивания чрезвычайной ситуации и поиска разумного решения безопасного выхода из нее, воспитание целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия.

Усвоение воспитанниками учебного материала в большей степени зависит от выбора форм проведения занятий, методов обучения, постепенного возрастания объема и сложности учебного материала и от поддержания повышенного интереса к изучаемым темам.

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

Формы диагностики и оценки результативности учащихся.

1. Наблюдение (в лагерях, УТС, походах).
2. Собеседование (с учащимися, родителями).
3. Спортивные достижения учащихся.
4. Мини-соревнования и контрольные упражнения по туризму и ориентированию.
5. Тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов (2 раза в год).
6. Обсуждение типовых ситуаций.
7. Деловые и ролевые игры.
8. Психологические тесты для проверки развивающих функций: развитие мышления, наблюдательности, распределения и переключения внимания; кратковременной, объемной, механической, зрительной памяти, логики.
9. Игры на местности.
10. Педагогические поручения.
11. Педагогические ситуации.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п\п	Раздел плана	1 год				2 год				3 год				4 год		Теория	В помещени	На местности
		Всего	Теория	практика		Всего	теория	практика		Всего	Теория	практика		Всего				
				В помещен.	На местн.			В помещен.	На местн.			В помещен.	На местн.					
1	Основы комплексной туристской подготовки	78	16	26	36	86	17	12	57	112	18	39	55	108	12	48	48	
2	Топография и ориентирование	30	13	8	4	30	8	1	21	72	10	-	62	16	2	6	8	
3	Краеведение	21	11	-	10	20	12	-	8	28	4	-	24	14	10	-	4	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.	14	11	3	-	12	8	4	-	22	4	18	-	8	5	1	2	
5	Общая и специальная физическая подготовка	73	2	60	16	68	1	48	19	70	1	43	26	40	-	20	20	
6	Индивидуальные занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	15	5	10	-	10		
7.	Подготовка к мероприятиям													16	4	6	6	
8.	Проведение мероприятий													110	-	20	90	
9.	Итоговое занятие	2	2			2	2			2	2			2	2			

Итого:	216	53	97	66	216	46	65	105	324	32	120	172	324	35	106	183
---------------	------------	-----------	-----------	-----------	------------	-----------	-----------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------

Учебно–тематический план 1 года обучения

№ п/п	Опорные темы	Всего	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика		
				В помещении.	На местности	
1	Основы комплексной туристской подготовки	78	16	26	36	
1.1	Планы, цели, задачи объединения на новый учебный год.	1	1	-	-	Вводный контроль; беседа
1.2	История туризма в России.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.3	Виды туризма	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.4	Туристское снаряжение.	6	4	-	2	Текущий контроль: беседа, наблюдение
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	2	-	6	Текущий контроль: беседа, наблюдение
1.6	Подготовка к походу, путешествию.	4	1	3	-	Текущий контроль: беседа, наблюдение
1.7	Питание в туристском походе.	6	1	3	2	Текущий контроль: беседа, наблюдение
1.8	Туристские должности.	1	-	1	-	Текущий контроль: наблюдение
1.9	Характеристика естественных препятствий.	2	-	1	1	Текущий контроль: наблюдение

1.10	Техника и тактика в туристском походе.	6	1	2	3	Текущий контроль: беседа, наблюдение
1.11	Основы водного туризма	6	-	-	6	Текущий контроль: наблюдение
1.12	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	4	4	-	-	Текущий контроль: беседа
1.13	Вид спорта – спортивный туризм	1	-	1	-	Текущий контроль: беседа, наблюдение
1.14	Страховочная система, её применение	4	-	4	-	Текущий контроль: наблюдение
1.15	Детали и средства страховки	2	-	2	-	Текущий контроль: наблюдение
1.16	Туристические узлы, их виды и назначение. Завязывание узлов.	7	-	7	-	Текущий контроль: наблюдение
1.17	Техника прохождения этапов «навесная», «маятник».	3	-	3	-	Текущий контроль: наблюдение
1.18	Техника прохождения этапов «подъём», «спуск».	2	-	1	1	Текущий контроль: наблюдение
1.19	Техника прохождения этапов «гать», «кочки».	2	-	-	2	Текущий контроль: наблюдение
1.20	Техника прохождения этапов «бревно, параллели, навесная»	11	-	-	11	Текущий контроль: наблюдение
2	Топография и ориентирование	30	13	8	4	

2.1	Понятие о топографической карте.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.2	Спортивные карты. Условные знаки	10	2	8	-	Текущий контроль: беседа, наблюдение
2.3	Рельеф. Спортивных и топографических карт.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.4	Карты различных районов Тульской области	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
2.5	Стороны горизонта. Азимут.	3	2	-	1	Текущий контроль: беседа, наблюдение
2.6	Измерение расстояний	3	1	-	2	Текущий контроль: беседа, наблюдение
2.7	Ориентирование по местным предметам, планетам, звездам, часам	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
2.8	Способы ориентирования	2	1	-	1	Текущий контроль: беседа, наблюдение
2.9	Действия в случае потери ориентировки	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа, разбор типичных ситуаций
2.10	Игры на местности с элементами ориентирования.	5	-	-	5	Текущий контроль: наблюдение, разбор типичных ситуаций
3	Краеведение	21	11	-	10	
3.1	Географическое положение Тульской области.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
3.2	Рельеф. Геологическое строение.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа

3.3	Полезные ископаемые	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
3.4	Климат и климатические ресурсы.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
3.5	Характеристика сезонов года.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
3.6	Внутренние воды и водные ресурсы.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
3.7	Растительный мир	2	2	-	-	
3.8	Животный мир	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
3.9	Экскурсии по музеям города	10	-	-	10	Текущий контроль: наблюдение
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.	14	11	3	-	
4.1	Инструктаж учащихся, согласно Инструкции № 293.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.2	Техника безопасности при проведении туристских походов.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.3	Первая доврачебная помощь. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
4.4	Состав простейшей медицинской аптечки. Обязанности санитары группы.	3	2	1	-	Текущий контроль: беседа, наблюдение
4.5	Раны. Кровотечения первая медицинская помощь	7	5	2	-	Текущий контроль: беседа, наблюдение
5	Общая и специальная физическая подготовка	73				Текущий контроль: наблюдение, тестирование

6	Итоговое занятие	2	2	-	-	Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
Итого:		216	53	97	66	

Краткое содержание тем программы

1 год обучения.

1. Основы комплексной туристской подготовки

1.1 Планы, цели, задачи объединения на новый учебный год.

Теория-1ч.

- Планы, цели, задачи на учебный год, знакомство с содержанием программы.

1.2 История туризма в России.

Теория-1ч.

- История развития туризма в России.

1.3 Виды туризма

Теория-1ч.

- Виды туризма, их характеристики, роль путешествий в формировании личности.

1.4 Туристское снаряжение.

Теория-4ч.

- Личное и групповое туристское снаряжение для пешеходного, водного, горного, велотуризма, лыжного и спелеотуризма.

- Требования к туристскому снаряжению, подготовка личного снаряжения к походу с учетом вида, сезона и условий похода.

- Обувь туриста и уход за ней, сушка и ремонт одежды.

- Специальное снаряжение: байдарки, спас жилеты, спас концы, веревки и.т.д.

Практика-2ч.

- Комплектование личного снаряжения в зависимости от вида туризма и сложности путешествия.

- Комплектование командного снаряжения в зависимости от вида туризма и сложности путешествия.

1.5 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория-2ч.

- Организация туристского быта, привалы и ночлеги, требования к месту бивака. (2ч.)

Практика-6ч.

- Организация бивака в лесной и безлесной зоне. Установка и оборудование палатки. (2ч.)

- Организация кухонного быта.

- Заготовка дров, костровое имущество, разведение костра.

- Виды костров, заготовка дров, костровое имущество, разведение костра.

-Оборудование места для приема пищи.

1.6 Подготовка к походу, путешествию.

Теория-1ч.

-Правила подготовки к путешествию (Разработка маршрута, план-график похода).

Практика-3ч.

- Подготовки к путешествию (Разработка маршрута, план-график похода).

-Подготовка к походу, составление списка продуктов, их закупка, фасовка и упаковка. (2ч.)

1.7 Питание в туристском походе.

Теория-1ч.

- Питание в туристическом походе (Значение режима и особенности питания в водном и пешеходном туристическом походе).(1ч.)

Практика-5ч.

-Специфика варки на костре, общие кулинарные правила.

-Приготовление пищи на костре, ролевая игра. (2ч.)

-Составление меню, калорийность, вес и нормы рациона (горный, лыжный,

пеший, водный поход). (2ч.)

1.8 Туристские должности.

Практика-1ч.

- Туристические должности постоянные и временные (командир группы, заместитель командира, комендант, завпит, штурман, краевед, санитар, реммастер, фотограф), правила отчета по должностям.

1.9 Характеристика естественных препятствий.

Практика-2ч.

- Характеристика естественных препятствий в пешем и водном походе (лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники, перекаты, шиверы, пороги, прижимы, уловы).

- Характеристика естественных препятствий, просмотр фильма.

1.10 Техника и тактика в туристском походе.

Теория-1ч.

- Броды через равнинные реки: выбор места, способа прохождения, страховка и само страховка при прохождении.

Практика-5ч.

- Разведка сложных участков маршрута, определение способов их преодоления.

- Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

- Техника движения в пешем походе по дорогам и тропам и бездорожью.

- Разработка плана-графика похода и запасных вариантов маршрута.

- Техника движения в водном походе, ключевые команды рулевого.

1.11 Основы водного туризма

Практика-6ч.

- Техника гребли на байдарке: работа рук, положение корпуса. (2ч.)

- Техника отвала от берега и причаливание (носом, бортом, кормой). (2ч.)
- Отработка команд рулевого. (2ч.)

1.12 Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Теория-4ч.

- Психологические аспекты взаимоотношений в группе. (2ч.)
- Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. (2ч.)

1.13 Вид спорта – спортивный туризм - дистанция.

Практика-1ч.

- Вид спорта – спортивный туризм - дистанция, помогающий подготовиться к сложным походам, экспедициям, соревнованиям.

1.14 Страховочная система, её применение.

Практика-4ч

- Устройство страховочной системы её ТД.
- Правила подгонки и блокировки страховочной системы. (2ч.)
- Правила выбора и подгонки снаряжения.

1.15 Детали и средства страховки

Практика-2ч

- Самостраховка на опасных участках с помощью репшура, карабина, прусика и т.д. (2ч.)

1.16 Туристические узлы, их виды и назначение. Завязывание узлов.

Практика-7ч

- Виды туристических узлов, их назначение. (2ч.)
- Техника завязывания узлов: двойной проводник, стремя, штык, симметричный схватывающий. (2ч.)
- Техника завязывания узлов: брамшкотовый, академический.
- Техника завязывания узлов: восьмерка, проводник.
- Блокировка грейпвайном, встречным, двойной булинь.

1.17 Техника прохождения этапов “навесная”, “маятник”.

Практика-3ч

- **Техника прохождения этапов: “маятник”.**
- Техника прохождения этапа “навесная” (порядок пристёжки и отстёжки, движение “дельфином”). (2ч.)

1.18 Техника прохождения этапов “подъём”, “спуск”.*Практика-2ч*

- Использование схватывающего узла при работе на этапах “спуск”, “подъём”.
- Работе на этапах “спуск”, “подъём”.

1.19 Техника прохождения этапов «гать», «кочки».*Практика-2ч*

- “Гать” - прохождение этапа с помощью слег, с опорой на две слег, с опорой на одну слегу.
- “Кочки”, смена прыжковой ноги при прохождении этапа.

1.20 Техника прохождения этапов «бревно, параллели, навесная»*Практика-11ч*

- Верёвка сопровождения (пристёжка челнока посредством карабинной удавки к опоре одним концом, другим концом в грудное перекрестие обвязки участника, проходящего этап) при прохождении командой этапов “бревно”, “параллели”, “навесная”.(4ч.)
- Командное прохождение этапа «бревно». (2ч.)
- Командное прохождение этапа «параллели». (2ч.)
- Командное прохождение этапа «навесная». (3ч.)

2. Топография и ориентирование**2.1 Понятие о топографической карте.***Теория- 2ч.*

- Понятие о топографической карте и топографии.
- Масштаб и его виды, основные масштабы топографических карт.

2.2 Спортивные карты. Условные знаки*Теория-2ч.*

- Отличие между топографическими и спортивными знаками.
- Условные знаки спортивных карт (рельеф, скалы, камни, растительность, искусственные сооружения, гидрография и болота, знаки обозначения дистанций).

Практика- 8ч.

- Топографическое лото. (4ч)
- Топографический диктант. (4ч)

2.3 Рельеф. Спортивных и топографических карт.

Теория-2ч.

- Рельеф спортивных и топографических карт.
- Построение форм рельефа.

2.4 Карты различных районов Тульской области

Теория- 1ч.

- Карты различных районов Тульской области и отдельных районов РФ.

2.5 Стороны горизонта. Азимут.

Теория- 2ч.

- Стороны горизонта, градусное значение, азимутальное кольцо.
- Измерение и построение углов (направлений) по карте.

Практика- 1ч.

- Движение по азимуту в походе, на соревнованиях.

2.6 Измерение расстояний

Теория- 1ч.

- Способы измерения расстояний на местности и на карте.

Практика-2ч.

- Определение расстояний по времени движения.
- Глазомерный способ определения расстояний.

2.7 Ориентирование по местным предметам, планетам, звездам, часам

Теория-1ч.

- Ориентирование по местным предметам, солнцу, звездам.

2.8 Способы ориентирования

Теория-1ч.

- Ориентирование с помощью карты в походе, виды ориентиров.

Практика-1ч.

- Виды ориентиров, рельеф, скалы, камни, растительность, искусственные сооружения.

2.9 Действия в случае потери ориентировки

Практика-1ч.

- Действия в случае потери ориентировки.

2.10 Игры на местности с элементами ориентирования.

Практика-5ч.

- Прохождение маркированной трассы.
- Взятие КП в заданном направлении.
- Звездный бег.(2ч.)
- Взятие КП в произвольном направлении.

3. Краеведение.

3.1 Географическое положение Тульской области.

Теория-2 ч.

- Географическое положение Тульской области.
- Протяженность области с севера на юг, с запада на восток, выгодное экономико-географическое положение.

3.2 Рельеф. Геологическое строение.

Теория- 2ч.

- Рельеф, геологическое строение, Тульская купольно-кольцевая структура.
- Карстовые образования, эрозионные формы рельефа.

3.3 Полезные ископаемые

Теория-2 ч.

- Полезные ископаемые (уголь, гипс, соль, известняк, глина, фосфориты, глаукониевые пески, бурые железняки, глинозем) Тульского края.

- Происхождение полезных ископаемых, минерально-сырьевые ресурсы области.

3.4 Климат и климатические ресурсы.

Теория- 2ч.

- Климат и климатические ресурсы области, режим солнечной радиации.

- Неодинаковое распределение основных климатических показателей на площади Тульской области, ветровой режим.

3.5 Характеристика сезонов года.

Теория-2 ч.

- Характеристика сезонов года – весна, лето.

- Характеристика сезонов года: осень, зима.

3.6 Внутренние воды и водные ресурсы.

Теория- 2ч.

- Водные ресурсы области и их распределение.

- Реки: Ока, Упа, Дон, Красивая Меча. Озера: пойменные и карстовые, пруды,
Болота, подземные воды.

3.7 Растительный мир

Теория-2 ч.

- Растительный мир Тульской области.

- Распределение леса на территории области (хвойного, лиственного, дубрав),

Тульские засеки и их ярусная структура.

3.8 Животный мир

Теория-2 ч.

- Животный мир прошлых веков и в настоящее время.

- Животные, занесенные в Красную книгу МСОП и Красную книгу РФ.

3.9 Экскурсии по музеям города

Практика-10 ч. Экскурсии.

- Экскурсия в «Тульский кремль»(4ч.).
- Экскурсия «Обзорная по городу» (2ч.).
- Экскурсия «Музей оружия» (2ч.).
- Экскурсия «Музей самоваров» (2ч.).

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.

4.1 Инструктаж учащихся, согласно Инструкции № 293.

Теория-1 ч.

- Инструктаж учащихся объединения, согласно инструкции №293.

4.2 Техника безопасности при проведении туристских походов.

Теория-1 ч.

- ТБ при проведении туристических походов. (Разжигании костра и приготовлении на нем пищи, 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 удаленности костра от лиственных и хвойных пород деревьев. Использование старого костровища.)

4.3 Первая доврачебная помощь. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

Теория- 2ч.

- Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, физическое здоровье, личная гигиена.
- Физическая культура, закаливание организма.

4.4 Состав простейшей медицинской аптечки. Обязанности санитары группы. Теория-2ч.

- Основные требования к аптечке (компактность, безопасность, простота использования, невысокие требования к условиям хранения лекарств).
- Обязанности санитаря (он должен подбирать медикаменты, учитывая «слабые» стороны каждого участника похода, контроль за состоянием участников, качеством пищи, соблюдением правил гигиены).

Практика-1 ч.

- Состав простейшей медицинской аптечки (обезболивающие, противовоспалительные, антибактериальные, сердечные средства, антисептики, перевязочный материал, медицинские инструменты).

4.5 Раны. Кровотечения первая медицинская помощь

Теория-5ч.

- Раны и кровотечения.
- Виды ран (колотые, резанные, ушибленные, рубленые, их признаки).
- Осложнение ран.
- Виды кровотечений (артериальное, венозное, капиллярное, внутреннее).
- Задачи первой помощи, остановка кровотечений, правила наложения асептической повязки.
- Раны и кровотечения, причины травматизма и ТБ как залог здоровья.

Практика-2ч.

- Оказания помощи при кровотечениях (наложение давящей повязки).
- Правила наложения жгута медицинского и из подручных средств.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория-2ч.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

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

Практика-6бч.

- Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Упражнения на развитие: выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости.

Кроссовый бег.

Ускорения. Многоскоки. Подвижные спортивные игры. Эстафеты.

6. Итоговое занятие

Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование.

Предполагаемый результат: (1 год)

Иметь представление:

- О планах, целях, задачах объединения на учебный год;
- О кратком содержании программного материала первого года обучения;
- О знаменитых русских путешественниках и истории развития туризма в России;
- О географическом положении Тульской области, ее границах, их протяженности, граничащих областях.
- О геологическом строении территории Тульского края, основных и междуречных плато, возвышенностях, карстовых образованиях.
- О климатических особенностях и ресурсах Тульского края, характеристика сезонов года.
- О водных ресурсах, их распределении и водном балансе Тульской области.
- О природных зонах края, его видовом своеобразии растительности и распределении его на территории области.
- О животном мире прошлых веков и настоящего времени, обитающих на территории области.
- О картах различных районов Тульской области и РФ;
- О режиме и особенностях питания в многодневном походе, нормах закладки продуктов;
- Об основных причинах аварийных ситуаций в туризме;
- О классификации водных препятствий;
- О психологических аспектах взаимоотношений в туристической группе;
- Об основных понятиях здоровья и здорового образа жизни;
- О строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него.

Знать:

Отличия между топографическими и спортивными картами;

Условные знаки топографических и спортивных карт;
Способы изображения рельефа на картах;
Стороны горизонта;
Виды ориентиров;
Требования к туристскому групповому, личному и специальному снаряжению, правила ухода и хранения его;
Постоянные и временные туристские должности, их обязанности;
Технику и тактику в туристском походе;
Основные положения инструкции № 293;
Правила дорожного, уличного движения, правила перехода улиц, через подземные переходы и перекрестки, правила поведения на улице и в городском транспорте;
Правила ТБ при разведении костра, приготовлении пищи на нем;
Состав простейшей медицинской аптечки;

Уметь:

- Определять азимут с помощью компаса;
- Измерять расстояния на местности и карте известными способами;
- Определять стороны горизонта с помощью компаса;
- Ориентироваться по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде, часам;
- Определять точку своего стояния;
- Читать карту;
- Двигаться по азимуту, по легенде;
- Собирать и разбирать байдарки;
- Подавать и выполнять команды рулевого;
- Отходить и подходить к берегу, выполнять не сложные маневры на байдарках;
- Осуществлять страховку с берега при прохождении препятствий, кидать спас конец;
- Организовывать туристский быт во время стоянок и ночлегов;

- Разрабатывать маршрут, составлять смету, план – график, походную документацию с помощью педагога;
- Закупать, фасовать и упаковывать продукты;
- Разжигать костер несколькими способами и готовить пищу на нем;
- Осуществлять разведку сложных участков маршрута;
- Преодолевать завалы, густые заросли, болота, согласно, требований туристской техники;
- Вязать туристические узлы: встречный, прямой, грейпвайн, восьмёрка, схватывающий, штык.
- Осуществлять страховку и самостраховку во время перехода вброд через равнинные реки;
- Обращаться с режущими, пилящими и колющими инструментами, согласно правилам ТБ;
- Выполнять комплекс ОРУ, упражнения на развитие специальных качеств, отжимания, подтягивания на перекладине, метание малого мяча.
- Играть в подвижные и спортивные игры;
- Готовить личное и групповое снаряжение, технические средства, специальное оборудование, необходимую документацию, с помощью педагога, перед многодневным походом;
- Оформлять отчет с помощью педагога по итогам многодневного похода;
- Ремонтировать инвентарь и снаряжение с помощью педагога.

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;

- навыки культуры поведения;

Будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы с туристским снаряжением;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

**Учебно – тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Опорные темы	Всего	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Тео рия	Практика		
				В пом еще н.	На мес тнос ти	
1.	Основы комплексной туристской подготовки	86	17	12	57	
1.1	Планы, цели, задачи объединения на учебный год.	1	1	-	-	Вводный контроль: беседа
1.2	Подведение итогов летнего сезона.	3	3	-	-	Текущий контроль: беседа
1.3	Разбивка бивуака в безлесной зоне.	7	1	-	6	Текущий контроль: беседа, наблюдение
1.4	Хранение и транспортировка продуктов, питьевой режим и питание в водном и пешем походе.	4	3	-	1	Текущий контроль: беседа, наблюдение
1.5	Ремонт, сушка личных вещей и снаряжения в походе.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
1.6	Техника передвижения по болотистым участкам, в брод, по травянистым и осыпным склонам.	7	-	-	7	Текущий контроль: наблюдение
1.7	Организация переправы по бревну.	2	-	-	2	Текущий контроль: наблюдение
1.8	Работа с примусом, техника безопасности.	4	1	-	3	Текущий контроль: наблюдение
1.9	Метеорологические наблюдения.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.10	Фотографирование в походе.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа

1.11	Устройство катамаранов	3	1	-	2	Текущий контроль: наблюдение
1.12	Виды препятствий в водном походе и способы их преодоления	2	-	-	2	Текущий контроль: наблюдение
1.13	Совершенствование техники водного туризма	18	-	-	18	Текущий контроль: наблюдение
1.14	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лёд с командной страховкой.	1	-	-	1	Текущий контроль: наблюдение
1.15	Техника прохождения этапов бревно, навесная связками.	6	-	-	6	Текущий контроль: наблюдение
1.16	Техника прохождения этапов спуск, подъём с самонаведением.	3	-	-	3	Текущий контроль: наблюдение
1.17	Техника прохождения этапов бревно, брод с самонаведением.	2	-	2	-	Текущий контроль: наблюдение
1.18	Использование зажимов при подъёме по вертикальным перилам.	3	1	2	-	Текущий контроль: наблюдение
1.19	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.	13	1	6	6	Текущий контроль: наблюдение
1.20	Тактика действия команды на технической дистанции.	1	1	-	-	Текущий контроль: разбор типичных ситуаций
1.21	Туристические узлы, их виды и назначение. Завязывание узлов.	2	-	2	-	Текущий контроль: наблюдение
2	Топография и ориентирование	30	8	1	21	
2.1	Легенда КП.	5	2	-	3	Текущий контроль: беседа,наблю дение
2.2	Приёмы ориентирования карты	4	1	-	3	Текущий контроль: наблюдение

2.3	Техника бега на местности	7	3	-	4	Текущий контроль: наблюдение
2.4	Основные тактические задачи. Оценка ситуации.	2	2	-	-	Текущий контроль: разбор типичных ситуаций
2.5	Упражнения на развитие базовых психических качеств ориентирования.	12	-	1	11	Текущий контроль: наблюдение
3	Краеведение	20	12	-	8	
3.1	Историческое краеведение как наука.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
3.2	Фонды и экспозиция музея – источник изучения родного края.	3	1	-	2	Текущий контроль: наблюдение
3.3	Древнейшая история края. Археологические объекты.	3	3	-	-	Текущий контроль: беседа
3.4	Наш край в XIV в. – начале XVII в. Куликовская битва.	4	-	-	4	Текущий контроль: наблюдение
3.5	Наш край в XVII – XVIII вв.	3	1	-	2	Текущий контроль: беседа
3.6	Тульская губерния на рубеже XVIII – XIX вв.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
3.7	Край в период Гражданской и Великой Отечественной войны 1941 – 1945 гг.	3	3	-	-	Текущий контроль: беседа
3.8	Историко-краеведческие наблюдения.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.	1 2	8	4	-	
4.1	Инструктаж учащихся, согласно Инструкции № 293.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.2	Техника безопасности при проведении туристских походов.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.3	Санитарно-гигиенические навыки и способы действий.	2	1	1	-	Текущий контроль: беседа

4.4	Первая доврачебная помощь при острой сосудистой недостаточности, солнечном и тепловом ударах.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
4.5	Переохлаждение. Простудные заболевания. Ушибы, Переломы. Порезы. Ссадины. Первая медицинская помощь.	6	3	3	-	Текущий контроль: беседа
5	Общая и специальная физическая подготовка	68	1	48	19	Текущий контроль: наблюдение, тестирование
6	Итоговое занятие	2	2			Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетировани е
ИТОГО:		216	46	65	105	

Содержание тем программы

2 год обучения

1. Основы комплексной туристской подготовки

1.1 Планы, цели, задачи объединения на учебный год.

Теория-1ч.

- Знакомство с содержанием программы «Туризм» второго года обучения.

1.2 Подведение итогов летнего сезона.

Теория-3ч.

- Подведение итогов летнего сезона, просмотр фото и видео материалов.
- Отчет руководителя и участников похода по должностям. Просмотр фото и видео материалов.
- Поощрение отличившихся за летний период. Просмотр фото- и видеоматериалов.

1.3 Разбивка бивуака в безлесной зоне.

Теория-1ч.

- Использование снаряжения для организации бивуака в безлесной зоне.

Практика-6ч.

- Постройка защитных экранов зимой в безлесной зоне.(4ч)
- Укрепление палаток зимой в безлесной зоне.(2ч)

1.4 Хранение и транспортировка продуктов, питьевой режим.

Теория-3 ч.

- Подготовка продуктов к походу, всевозможные тары и упаковки.
- Хранение продуктов в походе, употребление воды на маршруте, ее очистка.

- Питание в походе, калорийность и вес некоторых продуктов, составление меню.

Практика-1ч.

- Очистка воды, фильтрация с помощью подручных средств, дезинфекция марганцовкой, йодом и т. д.

1.5 Ремонт, сушка личных вещей и снаряжения в походе.

Теория-2 ч.

- Уход за одеждой и снаряжением в походе, её сушка и ремонт.

- Необходимый комплект ремнабора, обязанности реммастера.

1.6 Техника передвижения по болотистым участкам, в брод, по травянистым и осыпным склонам.

Практика-7ч.

- Передвижение по болотистым участкам со слегой, по жердям, по кочкам.

- Этап «брод», преодоление «стенкой», по одному со слегой.

- Этап «брод», наведение перил, прохождение первого участника, команды, снятие перил.

- Передвижение по травянистым и осыпным склонам, используя альпеншток. (2ч)

- Передвижение по склонам на лыжах серпантинном, используя альпеншток. (2ч)

1.7 Организация переправы по бревну.

Практика-2ч.

- Самоукладка бревна при помощи основной верёвки. (2ч)

1.8 Работа с примусом, техника безопасности.

Теория-1 ч.

- Виды туристических горелок, правила безопасности при работе с примусом.

Практика-3 ч.

- Заправка примуса горючим, создание давления, прогревание и зажигание примуса. - Приготовление пищи на газовых горелках. (2ч)

1.9 Метеорологические наблюдения.

Теория-1 ч.

- Приметы в природе, по которым можно предсказать погоду: роса, форма и высота облаков и т. д..

1.10 Фотографирование в походе.

Теория-1 ч.

- Выбор фотоаппарата, определение объекта съемки и выбор позиции фотографирования.

1.11 Устройство катамаранов.

Теория-1ч.

- Назначение катамаранов, полезные качества, его недостатки, размещение груза.

Практика-2ч.

- Сборка катамарана, вязка продолен, поперечин, ремонт, его разборка.(2ч)

1.12 Виды препятствий в водном походе и способы их преодоления.

Практика-2ч.

- Физика водяного потока, границы противоположных течений, уловы, запаны, правила работы гребцов.
- Виды препятствий на воде, пороги, шиверы, прижимы, и.т.д., способы преодоления препятствий.

1.13 Совершенствование техники водного туризма.

Практика-18ч.

- Отвал от берега и причаливание, отработка приема при разных скоростях водного потока. (8ч)
- Правила посадки и высадки из плав.средства, отработка приема. (1ч)
- Технические приемы гребли, управление лодкой. Упражнение на приобретение технических навыков. (9ч)

1.14 Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.

Практика-1ч.

- Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.

1.15 Техника прохождения этапов связками: бревно, навесная связками.

Практика-6ч.

- Страховка и “выпуск” первого участника, страховка страхующего, “приём” второго участника, работа в связках.(6ч)

1.16 Техника прохождения этапов спуск, подъем с самонаведением.

Практика-3ч.

- Этапы “спуск”, “подъём”.Наведение перил, прохождение первого участника, прохождение команды, «сдёргивание» перил. (3ч)

1.17 Техника прохождения этапов: бревно, брод с самонаведением.

Практика-2ч.

- Этапы «бревно, брод», страховка первого, организация перил и работа сопровождения, самосброс. (2ч)

1.18 Использование зажимов при подъеме по вертикальным перилам.

Теория-1 ч.

- Зажимы жумар, кроль, и др. как вспомогательное устройство при работе на вертикальных перилах.

Практика-2ч.

- Работа жумарами без петель, с петлями для ног, работа кролем. (2ч)

1.19 Транспортировка пострадавшего.

Теория- 1ч.

- Транспортировка пострадавшего по сложному рельефу, изготовление носилок, страховка к ним.

Практика-12ч .

- Транспортировка пострадавшего на спуске и подъеме, организация страховки и сопровождения, порядок пристёжки пострадавшего. (9ч)

- Транспортировка пострадавшего на «навесной», организация страховки, порядок пристёжки носилок и пострадавшего. (3ч)

1.20 Тактика действия команды на технической дистанции.

Теория- 1ч.

- Действие команды на технической дистанции по оптимально быстрому и “чистому” прохождению трассы.

1.21 Туристические узлы, их виды и назначение. Завязывание узлов.

Практика-2ч .

- Завязывание узлов: «булинь», «серединный проводник», «удавка», «Бахмана», «австрийский» (2ч)

2. Топография и ориентирование

2.1 Легенда КП.

Теория- 2ч.

- Изображение легенд с помощью специальных знаков – пиктограмм.
- Запись легенд словесно, правила крепления легенд на карте, одежде и компасе.

Практика-3ч.

- Легенда КП, упражнения с дидактическим материалом.
- Знаковый диктант, легенда КП.
- Пиктографическое лото, легенда КП.

2.2 Приемы ориентирования карты.

Теория- 1ч.

- Приемы ориентирования карты, движение по ориентирам, грубое ориентирование.

Практика-3ч.

- Движение по линейным ориентирам, по цепочке ориентиров.
- Бег по горизонтали или поперек склона.
- Движение по азимуту.

2.3 Техника бега на местности.

Теория-3ч.

- Техника бега на местности, рациональное управление движениями в изменяющихся условиях.
- Необходимые двигательные установки.
- Выбор темпа и ритма движения в зависимости от дистанции.

Практика-4ч.

- Особенности техники бега в гору, с горы.
- Особенности техники бега по песчаному грунту.
- Особенности техники бега по мокрой скользкой поверхности.
- Особенности техники бега по болоту, преодоление ручьев.

2.4 Основные тактические задачи.

Теория-2ч.

- Основные тактические задачи: выбор пути, взаимодействие с соперниками.
- Оценка ситуации, действующие факторы, детализация ситуаций.

2.5 Упражнения на развитие базовых психических качеств

ориентировщика. Практика-12ч.

- Упражнения на развитие памяти, наблюдательности. (2ч)
- Упражнения на развитие внимания, мышления. (2ч)
- Упражнения на развитие скорочтения, интеллекта. (2ч)
- Упражнения на развитие «специализированных» чувств – расстояния, направления,
высоты. (1ч)
- Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. (5ч)

3. Краеведение

3.1 Историческое краеведение как наука.

Теория-1ч.

- Историческое краеведение как наука, три группы основных источников - вещественные, письменные, устные. (поисково-исследовательский характер исторического краеведения)

3.2 Фонды и экспозиции музея – источник изучения родного края.

Теория-1ч.

- Фонды и экспозиции музея, использование музейных фондов в научных, исследовательских и учебных целях.

Практика-2ч.

- Посещение музея Б.Ф. Сафонова (2ч)

3.3 Древнейшая история края.

Теория-3ч.

- Древнейшая история края, археологические объекты, (Сатинское, Супрутское, Пореченское, Березовское городище).

- Наши предки – вятичи, основные занятия и быт вятичей, археологические находки на территории края. (2ч)

3.4 Наш край в XIV – начале XVII вв.

Практика-4ч.

- Наш край в XIV–начале XVII веков, экскурсия в музей «Тульский кремль», оборонительное значение Тульских засек, история возведения и устройство Тульского кремля. (4ч)

3.5 Наш край в XVII – XVIII вв.

Теория-1ч.

- Наш край в XVII – XVIII вв. Демидовы, развитие ремесла и металлургии, первый в России оружейный завод.

Практика-2ч.

- Посещение музея «Тульские древности». (2ч)

3.6 Тульская губерния на рубеже XVIII – XIX вв.

Теория-2ч.

- Тульская губерния на рубеже XVIII – XIX вв, Туляки в Отечественной войне 1812

года: Д.С. Дохтуров, И.С. Дорохов, М.А. Арсеньев.

- Туляки – декабристы трех обществ: «Южное», «Северное», «Объединение славян»

И.Б. Аврамов, братья Бобрищевы- Пушкины, Н.А. Крюков, И.В. Киреев, Н. Чижов.

3.7 Край в период Гражданской и Великой Отечественной войне 1941 – 1945 гг. Теория-3ч.

- Край в гражданской войне, борьба с Деникиным на южных рубежах Тульского

края в годы Гражданской войны.

- Край в Великой Отечественной Войне, бои под Тулой осенью 1941 г., партизанское

движение в Тульской области, юные герои – А. Чекалин, А. Павлов, А. Дубов, и

другие. (2ч)

3.8 Историко-краеведческие наблюдения.

Теория-1ч.

- Историко-краеведческие наблюдения, правила фиксации исторических событий, обязанности историка – краеведа, точность и историческая достоверность записей.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.

4.1 Инструктаж учащихся согласно инструкции №293

Теория-1ч.

- Инструктаж учащихся согласно инструкции №293 по организации и проведению туристских походов, экспедиций, и экскурсий (путешествий) с учащимися.

4.2 Техника безопасности при проведении туристских походов

Теория-1ч.

- Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий. ТБ пользованием инструментом, открытым огнем и т.д.

4.3 Санитарно-гигиенические навыки и способы действий.

Теория-1ч.

- Правила купания в реках и других водоемах. Очистка и оборудование родника, стирка белья (только вдали от питьевых водоемов, ниже по течению от места стоянки), утилизация мусора (различные способы).

Практика-1ч.

- Оборудование мусорных ям.

4.4 Первая доврачебная помощь при острой сосудистой недостаточности, солнечном и тепловом ударах.

Теория-2ч.

- Острая сосудистая недостаточность, причины, симптомы, первая медицинская помощь, профилактика.
- Солнечный и тепловой удары, обморок, причины, симптомы, первая медицинская помощь, профилактика.

4.5 Переохлаждение. Простудные заболевания. Ушибы, Переломы. Порезы. Ссадины. Первая медицинская помощь.

Теория-3ч.

- Переохлаждения, простудные заболевания, признаки, симптомы, медицинская помощь.
- Ушибы, растяжения, разрывы связок, симптомы, медицинская помощь.
- Медикаментозные средства при гнойных ранах.

Практика-3ч.

- Правила наложения шин, иммобилизация.
- Транспортировка пострадавших.
- Оказание мед помощи, ролевая игра.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория-1ч.

Развитие физических, моральных и деловых качеств туристов.

Практика-67ч.

Физические упражнения на развитие специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Комплекс обще-развивающих упражнений. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Кроссовый бег. Ускорения. Многоскоки.

6. Итоговое занятие

Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование.

Предполагаемый результат

2 год обучения

Иметь представление:

- О планах, задачах, целях объединения на учебный год;
- Об истории развития туристского движения в Тульской области, его главном инструкторско-методическом центре – ГОУДОД ТО «ОЦДЮТУР»;
- Об основных источниках исторического краеведения и основных методах поиска и исследования памятников истории;
- Об историческом прошлом и настоящем Тульского края с древнейших времен и по XX в, основных событиях и людях прославивших Тульскую землю;
- О целях, способах и приоритетных направлениях планового и самодеятельного туризма;
- О правилах организации, условиях и порядке проведения и видах туристских соревнований;
- О содержании дистанций соревнований по туристско-прикладному многоборью.

Знать:

- Приемы ориентирования спортивной карты;

- Характеристику естественных препятствий встречающихся при проведении водных и пеших походов и соревнований;
- Основные характеристики рек, устройство и назначение катамаранов;
- Тактические приемы и правила планирования нитки маршрута, разработка плана-графика, запасных вариантов маршрута, радиальных выходов;
- правила укладки бревна;
- правила безопасности при использовании примуса;
- какой фотоаппарат и какую фотоплёнку использовать при фотографировании;
- последовательность подготовки примуса к работе;
- как использовать страховку и самостраховку на сложных участках маршрута и при преодолении естественных препятствий в природном окружении;
- Основные положения и требования инструкции №293;
- Правила ТБ при проведении туристских походов и занятий;
- Санитарно-гигиенические навыки и способы действия при очистке родников и организации быта в полевых условиях;
- Причины, симптомы, внешние признаки, правила первой доврачебной помощи при острой сосудистой недостаточности, простудных заболеваниях, переохлаждениях, ушибах, растяжениях, переломах, порезах и ссадинах.

Уметь:

- Изображать легенду КП с помощью специальных знаков;
- Осуществлять движение по азимуту, счетом шагов;
- хранить продукты в походе;
- ремонтировать, сушить личные вещи и снаряжение в походных условиях;
- подготавливать необходимый комплект ремнабора;
- Осуществлять разведку сложных участков маршрута похода;

- Преодолевать, согласно техническим требованиям, этапы: «навесная переправа», «бревно», «подъем», «спуск», «транспортировка пострадавшего», «тонкий лед», «спуск дюльфером»;
- стирать, сушить и ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- организовывать туристский бивак;
- составлять меню, фасовать и упаковывать продукты;
- собирать и разбирать байдарки и катамараны;
- управлять байдаркой, осуществлять отход и подход к берегу;
- выбирать способы прохождения водных участков;
- распределять силы и средства на водном маршруте;
- заготавливать дрова, разводить костер, готовить пищу на костре;
- организовывать переправу по бревну;
- подготовить примус к работе;
- действовать в составе команды при прохождении этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лёд;
- действовать связками при прохождении этапов бревно, навесная;
- использовать зажимы при передвижении по вертикальным перилам;
- транспортировать пострадавшего по навесной переправе;
- применять туристические узлы: серединный проводник, булинь, удавка, узел Бахмана, австрийский.
- преодолевать травянистые и осыпные склоны используя альпеншток;
- выполнять: комплекс ОРУ, упражнения на развитие специальных качеств, кроссовый бег, ускорения, многоскоки, эстафетный бег;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- готовить и ремонтировать личное и групповое снаряжение, технические средства, специальное оборудование, необходимую документацию перед многодневными походами;
- оформлять письменный отчет, фотоальбом, газету.

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;
- навыки культуры поведения;

Будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы с туристским снаряжением;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

Учебно – тематический план

3 год обучения.

№ п/п	Опорные темы	Всего	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Тео- рия	Практика		
				В пом еще н.	На мес тнос ти	
1.	Основы комплексной туристской подготовки	112	18	39	55	
1.1	Планы, цели, задачи объединения на учебный год.	1	1	-	-	Вводный контроль: беседа
1.2	Подведение итогов летнего сезона.	1	1	-	-	
1.3	Личное и групповое снаряжение для сложного похода.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
1.4	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.5	Использование судов для водных переправ, переправа вброд стенкой.	6	-	-	6	Текущий контроль: наблюдение
1.6	Лыжный туризм и техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам.	3	-	-	3	Текущий контроль: наблюдение
1.7	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего.	12	1	1	10	Текущий контроль: беседа, наблюдение
1.8	Ремонт и изготовление снаряжения.	2	-	2	-	Текущий контроль: беседа
1.9	Безопасность водных походов	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.10	Страховка на воде	6	1	-	5	Текущий контроль: беседа, наблюдение
1.11	Тактика водного туризма	4	4	-	-	Текущий контроль: беседа
1.12	Тактика распределения сил и средств группы на водном маршруте	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.13	Отработка техники водного туризма	20	1	-	19	Текущий контроль: наблюдение
1.14	Варианты натяжения перил. (Виды полиспастов).	6	1	5	-	Текущий контроль: наблюдение

1.15	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением.	9	1	2	6	Текущий контроль: наблюдение
1.16	Техника прохождения этапов: «подъём», «траверс», «дюльфер с перестёжкой» с самонаведением.	6	-	6	-	Текущий контроль: наблюдение
1.17	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъём».	2	-	2	-	Текущий контроль: беседа
1.18	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно».	4	-	4	-	Текущий контроль: беседа
1.19	Правила и элементы скалолазания.	20	1	13	6	Текущий контроль: наблюдение
1.20	Применение туристических узлов: УИАА, гарда.	4	-	4	-	Текущий контроль: наблюдение
1.21	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции.	1	1	-	-	Текущий контроль: разбор типичных ситуаций
2	Топография и ориентирование	72	10	-	62	
2.1	«Грубое» ориентирование на длинных этапах к ограничивающим ориентирам.	36	4	-	32	Текущий контроль: беседа, наблюдение
2.2	Точное ориентирование.	12	-	-	12	Текущий контроль: наблюдение
2.3	Тактика спортивного ориентирования.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.4	Лыжное ориентирование.	10	2	-	8	Текущий контроль: беседа
2.5	Упражнения на развитие базовых психических качеств ориентировщика.	12	2	-	10	Текущий контроль: наблюдение
3	Краеведение	28	4	-	24	
3.1	Этнография как наука. Материальная и духовная культура.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
3.2.	Народные художественные промыслы и традиции Тульского края	4	-	-	4	Текущий контроль: беседа
3.3.	Народная одежда	4	-	-	4	Текущий контроль: беседа
3.4.	Народное жилище и хозяйственные постройки	4	-	-	4	Текущий контроль: беседа

3.5	Обряды и всенародные праздники.	5	1	-	4	Текущий контроль: беседа
3.6	Народные игры и танцы.	5	1	-	4	Текущий контроль: беседа
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.	22	4	18	-	
4.1	Инструктаж учащихся по технике безопасности, согласно Инструкции № 293.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.2	Инструктаж учащихся по обеспечению безопасности на скальных занятиях туристов.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.3	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.4	Помощь утопающему. Приёмы реанимирования.	9	-	9	-	Текущий контроль: наблюдение
4.5	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановление сил.	1	-	1	-	Текущий контроль: беседа
4.6	Солнечный, тепловой удар.	1	-	1	-	Текущий контроль: беседа
4.7	Ожоги. Обморожения. Первая доврачебная помощь.	7	-	7	-	Текущий контроль: беседа
4.8	Гигиенические требования к групповому снаряжению в походе.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
5	Общая и специальная физическая подготовка	70	1	43	26	Текущий контроль: наблюдение
6	Индивидуальные занятия	18	-	15	3	Текущий контроль: наблюдение
7.	Итоговое занятие	2	2			Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
ИТОГО		324	32	120	172	

Краткое содержание тем программы

3 год

1. Основы комплексной туристской подготовки

1.1 Планы, цели, задачи объединения на учебный год.

Теория-1ч.

- Планы, цели, задачи объединения на учебный год, знакомство с содержанием программы «Туризм» 3-го года обучения.

1.2 Подведение итогов летнего сезона.

Теория-1ч.

- Подведение итогов летнего сезона, просмотр фото-, видеоматериалов, отчет руководителя и участников похода, поощрение отличившихся.

1.3 Личное и групповое снаряжение для сложного похода.

Теория-2ч.

- Личное и групповое снаряжение для сложных походов, возможные варианты снижения веса снаряжения.
- Правила распределения весовых нагрузок, общественное снаряжение (капроновая палатка, тент, котлы, газовая горелка).

1.4 Раскладка продуктов, питание в категорийном походе.

Теория-1ч.

- Замена одних продуктов другими, нормы употребления продуктов.

1.5 Использование судов для водных переправ, переправа вброд стенкой.

Практика-3ч.

- Переправа вброд стенкой (линия стенки совпадает с линией потока, шаги короткие,
 - удержание друг друга руками за корпус). (1ч)
- Использование плавсредств для водной переправы. (1ч)
- Страховка плавсредства “корабликом”, расположение плавсредства относительно потока. (1ч)

1.6 Лыжный туризм и техника движения по снежным и снежно-ледовым склонам.

Практика-3ч.

- Лыжный туризм, передвижение по снежным склонам на лыжах с альпенштокам (3ч)

1.7 Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего. Теория-1ч.

- Транспортировка пострадавшего, использование подручных средств.

Практика-5ч.

- Транспортировка пострадавшего, использование подручных средств.
- Изготовление волокуш для транспортировки пострадавшего по снегу.
- Транспортировка пострадавшего на спуске и подъёме, применение устройства “обратного хода”, блокирование пострадавшего и несущего, страховка пострадавшего.

1.8 Ремонт и изготовление снаряжения.

Практика-2ч.

- Изготовление тентов из полиэтилена, ремонт палаток, рюкзаков, спальников. (2ч)

1.9 Безопасность водных походов.

Теория-1ч.

- Безопасность водных походов. Степень риска в водных походах. Анализ несчастных случаев.

1.10 Страховка на воде.

Теория-1ч. Правила страховки с берега, расстановка страхующих в зависимости от рельефа.

Практика-4ч.

- Пассивная страховка с берега, активная с катамарана, байдарки. (2ч)
- Страховка «живцом». Принудительная чалка. (2ч)

1.11 Тактика водного туризма.

Теория-2ч.

- Тактика водного туризма, преодоления препятствий.
- Разведка прохождения препятствий сходу (перекаты, одиночные прижимы, короткие прямые сливы с валами до 0,7 – 1 м, короткие шиверы, завалы).
- Основные характеристики и логия реки, выделение участков по сложности.
- Выбор линии движения: в перекатах, прижимах, сливах, шиверах.

1.12 Тактика распределения сил и средств группы на водном маршруте.

Теория-1ч.

- Тактика распределения сил и средств группы на водном маршруте. (График движения. Резерв времени. Дневники. Зависимость движения и рабочего времени от сложности участков и скорости течения)

1.13 Отработка техники водного туризма.

Теория-1ч.

- Управление байдаркой (крен, зацеп, прижим)

Практика-7ч.

- Отработка техники управления байдаркой. Крен, прижим, повороты, траверс потока. (7ч)

1.14 Варианты натяжения перил. (Виды полиспастов).

Теория-1ч.

- Техника безопасности при использовании полиспаста, зажимы применяемые при натяжении перил.

Практика-5ч.

- Устройство полиспаста.
- Натяжение перил используя карабины.
- Применение блоков при натяжении перил.
- Варианты натяжения перил (параллели, навесная, отработка натяжения). (2ч)

1.15 Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением.

Теория-1ч.

- Правила переправы первого участника через сухой лог и водную преграду

Практика-5ч.

- Переправа первого участника через сухой лог. (1ч)

- Переправа первого участника через водную преграду. (1ч)

- Комплексная переправа через водную преграду и сухой лог. (2ч)

- Натяжение перил на этапах «навесная, бревно» переправа участников, снятие перил. (1ч)

1.16 Техника прохождения этапов «подъём», «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением.

Практика-4ч.

- Техника прохождения этапов «подъём», «траверс», «дюльфер с перестежкой» (2ч) - Прохождение траверса первым участником, дюльфер до места перестёжки, страховка на промежуточной. (2ч)

1.17 Правила транспортировки пострадавшего на этапах “спуск”, “подъём”.

Практика-2ч.

- Транспортировка пострадавшего на спуске и подъёме, применение устройства “обратного хода”, блокирование пострадавшего и несущего, страховка пострадавшего. (2ч)

1.18 Правила транспортировки пострадавшего на этапах “маятник”, “бревно”.

Практика-2ч.

- Транспортировка пострадавшего на этапе «маятник» и «бревно», его страховка. (2ч)

1.19 Правила и элементы скало лазания.

Теория-1ч.

- Техника безопасности при занятиях на скальных участках.

Практика-16ч.

- Занятия на скалодроме, отработка навыков: выбор точек зацепок, постановка ног, работа на трении. (12ч)

- Скалолазание на естественной стенке. (4ч)

1.20 Применение туристических узлов: УИАА, гарда.

Практика-2ч.

- Применение узлов для исключения потёртых мест у верёвок, для спуска дюльфером «Гарда, УИАА», как “фиксатор обратного хода”.(2ч)

1.21 Тактика действий команды на тактико-технической дистанции.

Теория-1ч.

- Правила подбора снаряжения на дистанцию, выбор очередности прохождения участников.

2 Топография и ориентирование

2.1 «Грубое» ориентирование на длинных этапах к ограничивающим ориентирам. Теория- 4ч.

- Модель действия ориентировщика. (2ч)

- Анализ ошибок. (2ч)

Практика-8ч.

- «Грубое» ориентирование на длинных этапах к ограничивающим ориентирам.

- Работа на дистанциях над приобретением необходимых навыков.

2.2 Точное ориентирование.

Практика-2ч.

- Упражнения с дидактическим и картографическими материалами.

- Точное ориентирование, детальное чтение карты на перегонах, азимутальный бег по «коридору».

2.3 Тактика спортивного ориентирования.

Теория-2ч.

- Тактика спортивного ориентирования, тактический план, классификация различных тактических ошибок на дистанции. (2ч)

2.4 Лыжное ориентирование.

Теория-2ч.

- Лыжное ориентирование, разновидности лыж, уход и подготовка лыж к соревнованиям, планшет ориентировщика. (2ч)

Практика-7ч.

- Особенности лыжного ориентирования, Прохождение дистанций.

2.5 Упражнения на развитие базовых психических качеств ориентировщика.

Теория-2ч.

- Упражнение на развитие памяти, внимания, мышления, скорочтения, интеллекта (2ч)

Практика-10ч.

- Упражнения на развитие внимания.
- Упражнения на развитие мышления.
- Упражнения на развитие скорочтения.
- Упражнения на развитие интеллекта.
- Упражнения на развитие чувства расстояния.
- Упражнения на развитие чувства направления.
- Упражнения на развитие чувства высоты.
- Игра поиск клада.
- Ориентирование в заданном направлении.
- Ориентирование на маркированной трассе.

3 Краеведение

3.1 Этнография как наука.

Теория-2ч.

- Этнография как наука, материальная и духовная культура, особенности работы этнографов – краеведов. (материальная культура - жилище, одежда, украшения, пища, утварь, орудия труда, средства передвижения. (2ч)

3.2 Народные художественные промыслы и художественные традиции Тульского края.

Практика-4ч. Экскурсия

- Народные и художественные промыслы и художественные традиции Тульского края. Виды оружия, тульский музей оружия.

3.3 Народная одежда.

Практика-4ч. Экскурсия

- Народная одежда. Ткачество в Тульской губернии. Основные цвета и орнаменты.

3.4 Народное жилище и хозяйственные постройки.

Практика-4ч. Экскурсия

- Народное жилище и хозяйственные постройки, в разные периоды истории. Образ жизни и тип хозяйственных занятий туляков.

3.5 Обряды и всенародные праздники.

Теория-1ч.

- Обряды и всенародные праздники.

Практика-6ч. Экскурсия

- Всенародные праздники: проводы русской зимы, рождество, масленица, крещение, пасха, троица. (4ч)
- Обряды: свадебный, похоронный, поминальный, проводы в армию, обмывание «копытец» при рождении. (2ч)

3.6 Народные игры и танцы.

Теория-1ч.

- Народные игры и танцы.

Практика-6ч. Экскурсия

- Виды народных игр: с предметами, с персонажами, познавательные, спортивные и полуспортивные, логические, игры взаимоотношений, игры с малышами, розыгрыши, проказы и т.д. (4ч)
- Тульские народные танцы, игры. Видеофильм. Участия в играх. (2ч)

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности

4.1 Инструктаж учащихся объединения.

Теория-1ч.

- Инструктаж учащихся объединения. Инструкция №293

4.2 Обеспечение безопасности скальных занятий туристов.

Теория-1ч.

- Обеспечение безопасности скальных занятий туристов. (требования к одежде, снаряжению, средствам защиты, работа на самостраховке, анализ ЧП)

4.3 Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока

Теория-1ч.

- Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока.

4.4 Помощь утопающему. Приёмы реанимирования

Практика-9ч.

- Искусственная вентиляция легких. Искусственное дыхание способом «рот в рот» и «рот в нос». (2ч)

- Непрямой массаж сердца у взрослых и детей. Первая доврачебная помощь, пораженному молнией, электрическим током. (2ч)

- Причины утопления, симптомы утопленника. (2ч)

- Спасение утопающего. (1ч)

- Реанимационные мероприятия. (2ч)

4.5 Помощь при воспалительных процессах, осложнения ран.

Практика-1ч.

- Помощь при воспалительных процессах, осложнения ран.

4.6 Солнечный, тепловой удар

Практика-1ч.

- Причины солнечного и теплового удара, симптомы перечисленных состояний.

Первая помощь.

4.7 Ожоги. Обморожения. Первая доврачебная помощь.

Практика-7ч.

- Ожоги: термические, химические, электрические. Площадь поражения, источники поражения.
- Ожоги: Симптомы, внешний вид, первая доврачебная помощь. (2ч)
- Переохлаждения организма, обморожения, степени обморожения.
- Мероприятия по согреванию и профилактике обморожений.
- Ролевая игра, первая помощь пострадавшему. (2ч)

4.8 Гигиенические требования к групповому снаряжению в походе

Теория-1ч.

- Соблюдение гигиенических требований в походе, гигиенические требования к групповому снаряжению в походе.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория-1ч. Развитие физических, моральных и деловых качеств туристов.

Практика-63ч. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Упражнения на развитие: выносливости и силы. Упражнения на развитие: быстроты и ловкости. Ускорения. Многоскоки. Эстафеты. Кроссовый бег. Подвижные спортивные игры.

6. Индивидуальные занятия

Практика-14ч.

- Физическое тестирование.
- Отработка действий при оказании доврачебной помощи.
- Анализ ошибок при точном ориентировании.
- Работа на дистанциях над приобретением необходимых навыков.
- Анализ ошибок при точном ориентировании.
- Отработка действий при транспортировке пострадавшего.
- Отработка действий при переправе через сухой лог.
- Отработка действий при переправе через реку.
- Отработка крена, прижима, поворотов, траверса потока.

7. Итоговое занятие

Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование

Предполагаемый результат

3 год

Иметь представления:

- О планах и задачах объединения на учебный год;
- Об истории развития туристско-краеведческого движения в Туле.
- О материальной и духовной культуре Тульского края: народных художественных промыслах, традициях, одежде, жилище, обрядах и всенародных праздниках.
- О разновидности лыж.
- О правилах организации и проведения туристских соревнований.
- Об особенностях соревнований по туристскому многоборью.
- О педагогических путях и средствах обеспечения психологической готовности к старту, на дистанции соревнований, в учебно-тренировочном воспитательно-образовательном процессе.
- О постановке этапов: «навесная», «бревно», «спуск», «подъем», «дюльфер», «маятник».

Знать:

Факторы, влияющие на содержание тактического плана ориентировщика;

Классификация возможных тактических ошибок на дистанции в соревнованиях по спортивному ориентированию;

Особенности тактики в соревнованиях по ориентированию в заданном направлении, на маркировке, в эстафетном ориентировании;

Специфику лыжного ориентирования;

Правила организации туристского быта в экстремальных условиях;

Виды врачебно-педагогического контроля, их особенности;

Набор снаряжения туриста-многоборца, его назначение и требования к нему;

Требования к завязанным туристским узлам;

Положения и требования инструкции №293;

Правила обеспечения безопасности скальных занятий туристов;
Степени термических, химических, электрических ожогов и обморожений;
Устройство полиспаста;

Уметь:

Ориентироваться «грубо» и точно на длинных этапах с ограниченными ориентирами;
Разрабатывать тактический план и модель действий ориентировщика;
Готовить лыжи к соревнованиям;
Изготавливать и совершенствовать туристское снаряжение применительно к условиям его использования;
Вязать туристские узлы;
Осуществлять движения: спуск, подъем, траверс по перилам с самостраховкой и верхней командной страховкой;
О профилактике заболеваний и травматизма в походе;
Оказывать первую помощь при ожогах и обморожениях;
Осуществлять искусственное дыхание способом «рот в рот» и «рот в нос» и непрямой массаж сердца;
Выполнять ОРУ, специальные физические упражнения, кроссовый бег, ускорения, многоскоки, спортивные и подвижные игры;
Закупать, фасовать и упаковывать продукты;
Готовить личное и групповое снаряжение;
Работать с нормативными и вспомогательными документами;
Применять блоки при натяжении перил;
Составлять и оформлять отчет о походе;
Ремонтировать инвентарь.

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;
- навыки культуры поведения;

Будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы с туристским снаряжением;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

Учебно – тематический план

4 год обучения

№ п/п	Опорные темы	Всего	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика		
				В помещении.	На местности	
1.	Основы комплексной туристской подготовки	108	12	48	48	
1.1	Планы, цели, задачи объединения на учебный год.	1	1	-	-	Вводный контроль: беседа
1.2	Подведение итогов летнего сезона.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.3	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.4	Техника передвижения в таёжной, тундровой местности, по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.5	Правила пользования газовыми горелками в походах. Рецепты сладких блюд.	1	-	-	1	Текущий контроль: наблюдение
1.6	Работа судей на этапах	2	-	1	1	Текущий контроль: наблюдение
1.7	Работа службы секретариата и информации.	2	-	1	1	Текущий контроль: наблюдение
1.8	Работа служб старта и финиша	2	-	1	1	
1.9	Методика судейства отдельных видов	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.10	Организация и судейство вида «Топографическая съемка».	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.11	Организация и судейство вида «Ориентирование»	3	1	-	2	Текущий контроль: наблюдение
1.12	Организация и судейство вида «Туристская техника».	4	-	-	4	Текущий контроль: наблюдение
1.13	Организация и судейство вида, «Контрольный туристский маршрут».	4	-	-	4	Текущий контроль: наблюдение
1.14	Организация и судейство вида «Туристские навыки»	4	-	-	4	Текущий контроль: наблюдение
1.15	Организация и судейство конкурсов и незачетных видов.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа

1.16	Организация и судейство вида «Туристский поход»	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.17	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим.	14	-	14	-	Текущий контроль: наблюдение
1.18	Техника организации подъёма по вертикальным перилам.	9	-	9	-	Текущий контроль: наблюдение
1.19	Техника прохождения этапов “наклонная навесная”, “комплексные перила” в связках.	14	-	14	-	Текущий контроль: наблюдение
1.20	Техника прохождения дистанции “спец трасса”.	8	-	8		Текущий контроль: наблюдение
1.21	Тактика прохождения дистанции «спас работы»	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.22	Совершенствование техники водного туризма	30	-	-	30	Текущий контроль: наблюдение
1.23	Тактика водного туризма	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.24	Элементы техники и тактики на подходах и волоках	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
2.	Топография и ориентирование	16	2	6	8	
2.1	Утомление и его признаки	1	1			Текущий контроль: беседа
2.2	Точный азимут. Азимут с упреждением	4	-	-	4	Текущий контроль: наблюдение
2.3	Детальное чтение и воспроизведение карты вблизи КП. Заполнение карты.	2	-	-	2	Текущий контроль: наблюдение
2.4	Контроль направления	1	-	-	1	Текущий контроль: наблюдение
2.5	Тактическая подготовка ориентировщика	2	1	-	1	Текущий контроль: наблюдение
2.6	Упражнения на развитие специализированных восприятий ориентировщика.	6	-	6	-	Текущий контроль: наблюдение
3.	Краеведение	14	10		4	
3.1	Музыкальная культура Тульского края. Известные композиторы.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
3.2	Изобразительное искусство и наш край. Известные художники.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
3.3	Литературное наследие Тульского края.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
3.4	Л.Н.Толстой. Ясная поляна – мировой культурный центр	4	-	-	4	Текущий контроль: наблюдение
3.5.	Куликово Поле – символ воинской самоотверженности.	4	4	-	-	Текущий контроль: беседа

3.6	Тульские историки и краеведы	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	8	4	1	3	
4.1	Инструктаж учащихся, согласно Инструкции № 293.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.2	Обеспечение безопасности туристских соревнований.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.3	Помощь при засорении глаз и укусах насекомых.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.5	Первая помощь и профилактика отравлений и ожогов дикорастущими растениями.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.6	Способы транспортировки пострадавших.	1	-	-	1	Текущий контроль: наблюдение
4.7	Изготовление носилок для переноски пострадавшего.	2	-	-	2	Текущий контроль: наблюдение
4.8	Оказание помощи при открытых переломах.	1	-	1	-	Текущий контроль: наблюдение
5.	Общая и специальная физическая подготовка	40	-	20	20	Текущий контроль: наблюдение
6.	Индивидуальные занятия	10	-	10		Текущий контроль: наблюдение
7.	Подготовка к мероприятиям	16	4	6	6	Текущий контроль: наблюдение
8.	Проведение мероприятий	110	-	20	90	Текущий контроль: наблюдение
9.	Итоговое занятие	2		2		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	Итого:	324	35	106	183	

Краткое содержание тем программы

4 год

1. Основы комплексной туристской подготовки

1.1 Планы, цели, задачи объединения на учебный год.

Теория-1ч.

Планы, цели, задачи объединения на учебный год, знакомство с содержанием программы «Туризм» 4-го года обучения.

1.2 Подведение итогов летнего сезона.

Теория-1ч.

Подведение итогов летнего сезона, просмотр фото-, видеоматериалов, отчет руководителя и участников похода, поощрение отличившихся.

1.3 Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе

Теория -1 ч.

Снаряжение для зимнего похода. Организация ночёвки в зимних условиях. Техника безопасности при использовании печки. Кострище и приготовление пищи в условиях отрицательной температуры воздуха.

1.4 Техника передвижения в таёжной, тундровой местности, по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков

Теория – 1 ч.

Техника передвижения по завалам, стланику, по каменным осыпям, крупным моренам. Техника преодоления лавинных участков.

1.5 Правила пользования газовыми горелками в походах. Рецепты сладких блюд

Практика- 1 ч.

Использование съедобных растений, и использование продуктов для приготовления десерта. Техника безопасности при работе с газовой горелкой: смена баллона, использование горелки в холодное время года.

1.6 Работа судей на этапах.

Практика – 2 ч.

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей об условиях преодоления этапа с учетом правильного и неправильного прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае превышения контрольного времени.

1.7 Работа службы секретариата и информации.

Практика - 2 ч.

Задачи и содержание работы секретариата, его состав. Документация соревнований. Мандатная комиссия, прием заявок, жеребьевка. Оформление командных, информационных карточек. Подсчет результатов, проверка протоколов судей, схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот, дипломов, благодарностей. Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

1.8 Работа служб старта и финиша.

Практика – 2 ч.

Состав служб, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест. Обеспечение бригад необходимой документацией и инвентарем. Работа во время соревнований. Взаимодействие бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

1.9 Методика судейства отдельных видов

Теория – 1 ч.

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость, своевременность). Разъяснение таблиц штрафов и судейская

тактика отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение. Обязанности судейства различных видов туристских соревнований.

1.10 Организация и судейство вида «Топографическая съемка»

Теория – 1 ч.

Виды соревнований по топосъемке. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Выбор района. Подготовка полигона, съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемка. Способ проведения съемки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемки. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

1.11 Организация и судейство вида «Ориентирование»

Теория – 1 ч.

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований.

Практика – 2 ч.

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты. Виды и характер соревнований. Требования к местности и дистанциям. Длина дистанции и ее обозначение на карте и оборудование на местности. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов. Особенности судейства различных видов. Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию.

1.12 Организация и судейство вида «Туристская техника»

Практика – 4 ч.

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным этапам туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета и их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблица штрафов за ошибки и нарушения.

1.13 Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Практика - 4 ч.

Содержание соревнований и их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Построение дистанции. Порядок определения результатов. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка, оборудование и организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

1.14 Организация и судейство вида «Туристические навыки».

Практика - 4 ч.

Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и правил хранения продуктов, соблюдение правил поведения, режимных моментов соревнований. Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных

обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

1.15 Организация и судейство конкурсов и незачетных видов

Теория – 1 ч.

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом судейской оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Организация и проведение тематических конкурсов: на лучшую фотографию, видеofilm, эмблему, газету и пр. Организация и проведение конкурсов, туристской песни и туристской самодеятельности. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: волейболу, футболу, плаванию и др. Судейство этих видов. Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

1.16 Организация и судейство вида «Туристский поход»

Теория – 1 ч.

Инструкция № 293 – основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода очные и заочные соревнования. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, возрастные группы, допуск участников. Маршрутная книжка – основной документ при проведении соревнований. Определение результатов. Содержание и оценка материалов похода; требования к отчету о походе (очный и заочный), критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода.

1.17 Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим

Практика – 14 ч.

Спуск пострадавшего по вертикальным перилам: страховка пострадавшего и несущего, устройство для транспортировки, работа зажимами, отработка индивидуальных действий и взаимодействие между участниками.

1.18 Техника организации подъёма по вертикальным перилам.

Практика – 9 ч.

Подъём пострадавшего по вертикальным перилам: страховка пострадавшего и несущего, устройство для транспортировки, работа зажимами, отработка индивидуальных действий и взаимодействие между участниками.

1.19 Техника прохождения этапов “наклонная навесная”, “комплексные перила” в связках

Практика – 14 ч.

Движение по наклонной навесной, страховка первого и второго в связках, организация промежуточных точек страховки, отработка навыков работы в связке и закрепление знаний по организации страховки.

1.20 Техника прохождения дистанции “спец трасса”

Практика – 8 ч.

Движение по вертикальным перилам используя жумары и петли, спуск дюльфером без опоры для ног.

1.21 Тактика прохождения дистанции «спас работы»

Теория – 1 ч.

Действия команды на этапах спасательных работ: выбор пострадавшего, техники прохождения того или иного этапа.

1.22 Совершенствование техники водного туризма

Практика – 30 ч.

Техника водного туризма. Техника гребли. Гребки. Управление гребными судами. Крен. Повороты. Боковое притяжение. Отталкивание, зацеп, подруливание, безопорная подводка весла, траверс. Эскимосский переворот. Посадка и высадка. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий: сливов, водопадов, вала, бочки, каменистых участков, прижима. Техника захода и выхода из улова.

1.23 Тактика водного туризма

Теория – 1 ч.

Выбор линии движения в конкретном препятствии. Разведка. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика движения на сплаве. Тактика движения на непроходимых участках. Тактика движения против течения. Тактика распределения сил и средств группы на маршруте.

1.24 Элементы техники и тактики на подходах и волоках

Теория – 1 ч.

Техника волока, проводки на бечеве, проводка корабликом. Перенос груза в две ходки. Движение в полторы ходки. Предварительная разведка и обработка пути. Переправа.

2. Топография и ориентирование

2.1 Утомление и его признаки

Теория – 1 ч.

Понятие «мертвая точка». Меры, принимаемые при его проявлении: снижение темпа движения, изменение ритма, чередование действий.

2.2 Точный азимут, азимуты с упреждением

Практика – 4 ч.

Использование точного азимута при выходе на малозаметные ориентиры. Точный азимут подразумевает точный контроль расстояний.

2.3 Детальное чтение и воспроизведение карты вблизи КП. Заполнение карты

Практика – 2 ч.

Детальное чтение и воспроизведение карты вблизи КП. Запоминание карты. Важная роль памяти в чтении карты. Метод повторного чтения карты. Работа на запоминание образа карты. Использование остановки или перехода во время точного чтения. Чтение карты различной сложности. Произвольное и произвольное запоминание.

2.4 Контроль направления

Практическое занятие – 1 ч.

Связь между контролем расстояний и направления. Дополнительные средства контроля направления – компас, Солнце.

2.5 Тактическая подготовка ориентировщика

Теория – 1 ч.

Факторы, влияющие на выбор пути: точность, читаемость карты, погодные условия: время года, экипировка спортсмена, характер постановки призмы; наличие соперников и их действия. Выбор пути движения. Разделение перегона на этапы грубого и точного ориентирования.

Практическое занятие – 1 ч.

Выбор точки начала ориентирования. Взаимодействия с соперниками.

2.6 Упражнения на развитие специализированных восприятий ориентировщика

Практика – 6 ч.

Чувства расстояния, направления, высоты. Упражнения: на внимание и память (короткую, объемную, зрительную). Распределение и переключение внимания.

3. Краеведение

3.1 Музыкальная культура Тульского края. Известные композиторы

Теория – 1 ч.

Понятие музыкальной культуры. Имена известных музыкантов, родившихся и творивших на Тульской земле. П.И. Чайковский, М.П. Мусоргский, С. Прокофьев, А.П. Бородин, Н.И. Белобородов. Места проживания на территории области. Произведения, созданные на Тульщине.

3.2. Изобразительное искусство и наш край. Известные художники

Теория – 1 ч.

П.Н. Крылов, В.Д. Поленов, И.П. Крамской, И.Е. Репин, Н.Н. Ге, Л.О. Пастернак. Произведение художников. Тульская областная художественная школа имени В.Д. Поленова.

3.3 Литературное наследие Тульского края

Теория – 2 ч.

Л.Н. Толстой, В.А. Жуковский, И.С. Тургенев, В.В. Вересаев, Г.И. Успенский, М.Е. Салтыков-Щедрин, А.В. Сухово-Кобылин, И. Бунин, А.С. Хомяков, М.Ю. Лермонтов, А.С. Грибоедов, А.А. Дельвиг. Места, связанные с пребыванием и творчеством писателей. Туляки - прототипы героев произведений. Музеи и памятные знаки, мемориальные доски, посвященные писателям и поэтам на территории города Тулы и области. Места захоронения литераторов. Писатели – туляки постреволюционного периода (И.Ф. Панькин, Н.А. Милонов, С.А. Рассаднев, Д.А. Романов, В.Н. Шавырин, С.И. Галкин и др.). Современная литературная жизнь города. Дом - музей В.В. Вересаева.

3.4 Л.Н. Толстой. Ясная Поляна – мировой культурный центр

Практика – 4 ч.

Экскурсия в музей-усадьбу Л.Н. Толстого «Ясная Поляна» - культурное достояние Федерального значения. Литературное, духовное, культурное наследие великого русского писателя. Традиции музея – усадьбы. Нетрадиционные мероприятия в Ясной Поляне. Издательский дом «Ясная Поляна». Галерея «Ясная Поляна».

3.5 Куликово поле - символ воинской самоотверженности

Теория – 4 ч.

Место расположения Куликово поля. События, происходившие в 1380 году недалеко от впадения р. Непрядвы в р. Дон.

3.6 Тульские историки и краеведы

Теория – 2 ч.

А.Т. Болотов – тульский энциклопедист. Тульские историки и краеведы: Н.Ф. Андреев, И.Ф. Афремов. Собиратели устного народного творчества: В.В. Киреевский, И.П. Сахаров. Сказочник – В.А. Левшин – первый исследователь Тульского края.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности

4.1 Инструктаж учащихся согласно инструкции №293

Теория – 1 ч.

Организация и проведение туристических походов, экскурсий, путешествий, экспедиций с учащимися. Общие положения. Требования к руководителям, похода. Обязанности и права руководителя, его заместителя.

4.2 Обеспечение безопасности туристических соревнований

Теория – 1 ч.

Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований. Организация спасательной службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования могут быть отменены. Соответствие сложности дистанции уровню подготовки участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности. Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого участниками. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности. Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании участников.

4.3 Помощь при засорении глаз и укусах насекомых

Теория – 1 ч.

Осмотр ока. Правила применения сульфацил натрия (альбуцида). Профилактика укуса насекомых (клещей). Регулярный осмотр одежды, спальников. Применение репеллентов. Помощь при укусе клеща. Помощь от укусов насекомых.

4.4 Первая помощь и профилактика отравлений и ожогов дикорастущими растениями

Теория – 1 ч.

Профилактика отравлений и ожогов от дикорастущих растений. Перечень опасных растений смертельная веха (цикута), волчье лыко (лесная сирень),

синий борец (акониц), клубненосный бутень, ясец, борщевик, и.т.д. встречаемых в нашей стране. Правила оказания помощи.

4.5 Способы транспортировки пострадавших

Практика – 4 ч.

Правила транспортировки пострадавшего. Положение туловища по отношению к направлению движения (головой вперёд). Положение головы (выше ног).

4.6 Изготовление носилок для переноски пострадавшего

Практика – 2 ч.

Изготовление носилок (из жердей и веревки, из жердей и двух штормовок, рюкзака, переноска на руках).

4.7 Оказание помощи при открытых переломах

Практика – 1 ч.

Остановка кровотечения. Обезболивающие препараты. Правила наложения стерильной повязки. Фиксация конечности. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Практика – 40 ч.

Занятия учащихся согласно составляемым педагогом планам. ОРУ. Специальные физические упражнения на развитие: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Кроссовый (попеременный, темповый, с ускорениями) бег. Ускорения. Многоскоки. Силовые упражнения.

6. Индивидуальные занятия

Практика-10ч.

Физическое тестирование. Отработка действий при оказании доврачебной помощи. Анализ ошибок при точном ориентировании. Работа на дистанциях над приобретением необходимых навыков. Отработка действий при транспортировке пострадавшего. Отработка действий при

переправе через сухой лог. Отработка действий при переправе через реку. Отработка крена, прижима, поворотов, траверса потока.

7. Подготовка к мероприятиям

Теория – 4 ч.

Распределение обязанностей. Работа со специальной литературой, нормативными документами.

Практика – 12 ч.

Закупка продуктов, их фасовка и упаковка. Подготовка личного и группового снаряжения. Знакомство с письменными отчетами, видео-, кино-, фотоматериалами предстоящего района похода. Работа со специальной литературой, нормативными документами. Подготовка технических средств, оборудования вспомогательных документов.

8. Проведение мероприятий

Практика – 110 ч.

Походы, соревнования, путешествия, экскурсии, слеты, учебно-тренировочные сборы, профильные лагеря, ПВД и пр.

9. Итоговое занятие

Практика – 2 ч.

Обсуждение итогов похода, соревнования. Отчеты ответственных по закрепленным должностям и руководителя группы. Обработка собранных материалов. Составление и оформление отчета о походе. Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование.

Предполагаемый результат (4 год).

«Иметь представление»:

- О планах и задачах объединения на учебный год;
- Об истории и традициях детского туристского объединения;
- О музыкальной культуре, изобразительном искусстве и литературном наследии Тульского края;
- О компонентах тренировочного процесса в спортивном ориентировании;
- О «Валеологии» - как науке о здоровье человека, ее основных принципах и аспектах здорового образа жизни;

«Знать»:

- Основные волевые качества спортсмена-ориентировщика;
- Признаки утомления;
- Факторы, влияющие на выбор пути спортсмена-ориентировщика;
- Требования к организации и проведению туристских слетов и соревнований;
- Основные разделы правил туристских соревнований;
- Функциональные обязанности службы дистанции, судей на этапах, службы секретариата и информации, служб старта и финиша на туристских соревнованиях;
- Правила транспортировки груза участником сопровождающим пострадавшего;
- Требования и положения инструкции №293;
- Правила обеспечения безопасности туристских соревнований;
- Виды ран и кровотечений.

«Уметь»:

Использовать точный азимут при выходе на малозаметные ориентиры;

Запоминать карту методом повторного чтения;

Осуществлять контроль направления во время движения с помощью дополнительных средств;

Организовать, оборудовать и судить этапы: «Топографическая съемка», «Ориентирование», «Туристическая техника», «КТМ», «Туристические навыки», «Конкурсная программа», «Туристский поход»;

Производить транспортировку груза на этапах: переправа в брод, переправа по бревну, траверс склона (свободное лазанье), по тонкому льду, при переправе маятником;

Транспортировать пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд, по навесной переправе, на сопровождающем на этапах «подъем» и «спуск» по склону, на несущем по бревну с перилами, на носилках на этапах «подъем», «спуск» по склону с сопровождающим, на волокушах;

Организовывать системы подъема и спуска пострадавшего с сопровождением;

Накладывать жгут медицинский и из подручных средств и останавливать кровотечения;

Выполнять ОРУ и специальные физические упражнения, подвижные и спортивные игры; эстафетный и кроссовый бег, ускорение, многоскоки;

Закупать, фасовать и упаковывать продукты;

Работать со специальной литературой, нормативными и вспомогательными документами;

Готовить технические средства;

Обрабатывать собранные материалы;

Составлять и оформлять отчет;

Ремонтировать снаряжение.

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;
- навыки культуры поведения;

Будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы с туристским снаряжением;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

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 более эффективно работать с наиболее одаренными и целеустремленными обучающимися.

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

Формы аттестации и контроля

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

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

Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеобразовательной программе не менее 2-х раз в год. Мониторинг включает определение высокого, среднего и низкого уровня обученности (проверка теоретических знаний, практических умений и навыков) и личностного развития (развитие познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой, эмоционально-потребностной сфер).

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия учащихся в туристских соревновательных и конкурсных мероприятиях различного уровня.

Сравнение уровня обученности, уровня личностного развития позволяет определить рост каждого учащегося и детского объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

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

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:

Список туристского оборудования для занятий

1	Страховочные системы	16 шт.
2	Карабины туристические	51 шт.
3	Верёвка основная L-30м	8 шт.
4	Верёвка вспомогательная L-30м	8 шт.
5	Жумары	8 шт.
6	Ролики	4 шт.
7	Палатка 4-х местная	1 шт.
8	Котлы (комплект)	1 шт.
9	Рюкзаки	8 шт.
10	Тент костровой	1 шт.
11	Компас	16 шт.
12	Карты спорт. Ориент. Косой горы	16 шт.
13	Карандаши цветные (набор)	5 шт.
14	Маркировочная лента (100 м)	1 шт.
15	Бумага писчая (500 листов)	1 пач.
16	Байдарка Таймень-2	4 шт.
17	Спас-жилеты	8 шт.
18	Спас-концы	3 шт.
19	DVD проигрыватель	1 шт.
20	Видеомагнитофон	1 шт.
21	Телевизор	1 шт.

Список туристского снаряжения для совершения учебно-тренировочных походов

1	Страховочные системы	16 шт.
2	Карабины туристические	51 шт.
3	Жумары	8 шт.
4	Ролики	4 шт.
5	Верёвка основная L-30м	2 шт.
6	Верёвка вспомогательная L-30м	2 шт.
7	Палатка 4-х местная	5 шт.
8	Котлы (комплект)	1 шт.
9	Газовая горелка	4 шт.
10	Топор в чехле	1 шт.
11	Ножовка в чехле	4 шт.
12	Пила двуручная	1 шт.
13	Спальные мешки	16 шт.
14	Рюкзаки	16 шт.
15	Тент костровой	1 шт.
16	Туристский коврик	16 шт.
17	Компас	3 шт.
18	Байдарка Таймень-2	9 шт.
19	Спас-жилеты	16 шт.
20	Спас-концы	4 шт.
21	Медицинская аптечка (комплект)	1 шт.

Состав простейшей медицинской аптечки

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Раствор йода 5 %-ный	5 гр
2	Раствор зелёнки 1 %-ный	5 гр
3	Бинт стерильный	3 шт
4	Жгут резиновый	1 шт
5	Перекись водорода 3 %-ная	20 гр
6	Пипетка	1 шт
7	Нашатырный спирт	5 гр
8	Вата	100 гр
9	Лейкопластырь бактерицидный	10 шт
10	Пинцет	1 шт

11	Термометр медицинский	1 шт
12	Ножницы	1 шт
13	Анальгин	10 шт
14	Цитрамон	10 шт
15	Валидол	10 шт
16	Нитроглицерин	10 шт
17	Аспирин	10 шт

Формы диагностики,

используемые при проверке полученных знаний, умений, навыков.

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

Формы подведения итогов

1. Профильные лагеря.
2. Туристские походы.
3. Туристские соревнования.
4. Соревнования по спортивному ориентированию.
5. Соревнования «Школа безопасности».

Дидактический материал

1. Фильмы о походах и соревнованиях.
2. Фильмы по технике пешеходного туризма или мультимедийные презентации туристских маршрутов.
3. Наглядные пособия (экспонаты огнетушителей).
4. Топографические карты.

5. Карточки для изучения топографических знаков.
6. Карты различных видов (административные, топографические и т.д.) и различного масштаба.
7. Методические рекомендации по туризму и краеведению.
8. Карточки для закрепления знаний по различным темам.
9. Разработки игр, интерактивных путешествий, квестов соответствующей тематики на различных электронных образовательных ре

Библиографический список литературы

Для педагога

№ п/п	Ф.И.О. автора	Название источника	Издатель и год издания
1	Астапец А.А.	«На маршруте туристы следопыты»	М. Просвещение, 1987.
2	Бардин К.Н.	«Азбука туриста»	М., 1981.
3	Востоков И.Е.	«Русский турист»	М. Туристско-спортивный союз России 1998.
4	Гуреев Н.В.	«Активный отдых»	
5	Елаховский С.Б.	«Бег к невидимой цели»	М. ФиС, 1973.
6	Иванов Е.М.	«Начальная подготовка ориентировщика»	М. ФиС, 1985.
7	Козлова Ю.В.	«Полевой туристический лагерь школьников»	М. «Школа» 1997.
8	Костбур А.А.	«Медицинский справочник туриста»	М. Профиздат, 1990.
9	Кудряшов А.Ф.	«Лучшие психологические тесты».	Петрозаводск. Издательство «Петроком», 1992.
10	Уклеин В.Н.	«Тула – каменная летопись»	Тула, 1984.
11	Шимановский В.Ф.	«Питание в туристическом походе»	М. Профиздат, 198.
12	Штюрмер Ю.А.	«Краткий справочник туриста»	М. Профиздат, 1985.
13		Пособие для экскурсий «По Тульскому краю» Тула.	
14		«Разрядные требования по спортивному туризму»	М. Госкомитет РФ по ФКСиТ.
15		«Спутник туриста»	Москва 2001.
16		«Физическая география Тульской области».	Тула 2000.

Для учащихся:

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 2012.
3. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
4. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ Турист, 1986.

5. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
6. Роцин А. И. Без компаса и карты. Киев, Радянська школа, 1971.
7. Симаков В. И. Туристские походы выходного дня. М., Советская Россия, 1984.
8. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
9. Школа альпинизма. Начальная подготовка. Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
10. Штюрмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
11. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М., ФиС, 2015.
12. Штюрмер Ю. А. Четвертая грань туризма. Общественно полезная работа туристов. М., Профиздат, 2014.
13. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – Изд-во «Советский спорт», 2003.