

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

«Пешеходный туризм»

подвид: разноуровневая

уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель программы: Рахманина Наталья Васильевна,  
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 «Пешеходный 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.

**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 «Пешеходный туризм» является синтезом смежных с туризмом областей знания: спортивного ориентирования, медицины, физической культуры, спортивного туризма.

Программа «Пешеходный туризм» составлена на основе примерной учебной программы объединений туристско-краеведческой направленности, опубликованной в сборнике «Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей» под редакцией Ю.С.Константинова, М., ФЦДЮТиК, 2014 г.

Автором значительно расширено содержание темы «Туристская подготовка», введена тема «Подготовка и проведение походов».

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

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

- 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 учащихся, способного преодолеть различные трудности в походных ситуациях и оказать возможную помощь пострадавшему участнику похода. Обучение по данной программе дает возможность общего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности.

#### **1.5. Цель программы**

*Цель программы* – создание оптимальных условий для личностного развития и самореализации школьников 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;
- 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 учащихся;

- 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 11-15 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 и 4 год обучения), но по мере роста опыта и знаний воспитанников, постепенно возрастает доля занятий по подгруппам и индивидуальных занятий.

В объединение «Пешеходный туризм» принимаются на принципах добровольности все желающие разной степени подготовленности без специального отбора. Добор учащихся на 2-ой 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 «Пешеходный туризм» рассчитана на 4 года. Годовая нагрузка составляет 216 часов. 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 обучающихся 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. 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.

## **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 – 216 часов, 4 год обучения – 216 часов. Всего 864 часа.

### **2.3. Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2, 4 часа с обязательным



проведением 10-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 общеобразовательной 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 обучающихся, 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 «Пешеходный туризм» предполагает уровневое образование обучающихся.

**Содержание 1 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 2, 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.

## Учебно-тематический план.

1 год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Введение. Знакомство, анкетирование. Цели и задачи на год.	<b>2</b>	2		Вводный контроль: беседа, анкетирование
2.	Общая физическая подготовка.	<b>60</b>			Текущий контроль: наблюдение
2.1	Упражнения на физическую выносливость.			30	
2.2	Спортивные игры.			30	
3.	Ориентирование	<b>36</b>			Текущий контроль: беседа Текущий контроль: наблюдение Текущий контроль: участие в соревнованиях
3.1	Карты и компас.		2		
3.2	Приёмы ориентирования на местности.		6	4	
3.3	Ориентирование в заданном направлении.			8	
3.4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.			16	
4.	Туристская подготовка.	<b>66</b>			Текущий контроль: беседа Текущий контроль: наблюдение Текущий контроль: участие в соревнованиях
4.1	Туристические путешествия, история туризма.		2		
4.2	Воспитательная роль туризма.		2		
4.3	Личное и групповое туристское снаряжение.		2	4	
4.4	Отработка навыков.			16	
4.6	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.			10	
5.	Узлы.	<b>22</b>			Текущий контроль: беседа Текущий контроль: наблюдение
5.1	Типы узлов и верёвок.		2		
5.2	Применение узлов в туризме.		2	18	
6.	Техника безопасности.	<b>4</b>	4		Текущий контроль: беседа

7.	Доврачебная помощь.	<b>6</b>			Текущий контроль: беседа
7.1	Личная гигиена туриста.		2		
7.2	Походная медицинская аптечка.		2	2	Текущий контроль: наблюдение
8.	Подготовка и проведение походов.	<b>14</b>	2	12	Текущий контроль: участие в походах
9.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	<b>4</b>	2	2	Текущий контроль: беседа
10.	Итоговое занятие	<b>2</b>		2	Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	

## Содержание программы.

1 год обучения

### 1. Введение. Цели и задачи на год.

Знакомство, задачи объединения, планы на учебный год, заполнение журнала. Техника безопасности.

### 2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

**Практические занятия:** Упражнения на физическую выносливость, спортивные и подвижные игры, бег на выносливость, скоростно-силовые упражнения.

**3. Ориентирование.** Сущность ориентирования заключается в определении сторон горизонта, опознании местности и своего местонахождения на ней. Немаловажной задачей ориентирования является определение и выдерживание нужного направления при движении в различных условиях.

#### 3.1. Карты и компас.

Топографические и спортивные карты, масштаб карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах. Отличие спортивной карты от топографической. Назначение компаса, правила общения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Определение сторон горизонта.

#### 3.2. Приёмы ориентирования на местности.

Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Приёмы обхода

препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Действия при потере ориентировки.

**Практические занятия:** Лабиринт, ориентирование по различным признакам, работа с компасом на местности.

### **3.3. Ориентирование в заданном направлении.**

**Практические занятия:** Ориентирование по азимуту, определение азимута на ориентир. Лабиринт. Прохождение азимутальных отрезков.

### **3.4. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.**

## **4. Туристская подготовка.**

### **4.1. Туристические путешествия, история туризма.**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

### **4.2. Воспитательная роль туризма.**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.



### **4.3. Личное и групповое туристское снаряжение.**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

**Практические занятия:** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **4.4. Отработка навыков.**

**Практические занятия:** Отработка навыков прохождения этапа «Спуск-подъём». Отработка навыков прохождения этапа «Бревно». Отработка навыков прохождения этапа «навесная переправа». Отработка навыков прохождения этапа «параллельные перила».

### **4.5. Подготовка к соревнованиям.**

**Практические занятия:** Отработка навыков прохождения этапа «Спуск-подъём». Отработка навыков прохождения этапа «Бревно». Отработка навыков прохождения этапа «навесная переправа». Отработка навыков прохождения этапа «параллельные перила». Вязка туристических узлов.

### **4.6. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.**

## **5. Узлы.**

### **5.1. Типы узлов и верёвок.**

Разновидности узлов. Верёвки – диаметры, назначение, применение.

### **5.2. Применение узлов в туризме.**

Узлы для связывания верёвок одинакового и разного диаметра. Узлы для организации бивака. Узлы, используемые для преодоления препятствий.

**Практические занятия:** Вязка узлов: восьмёрка, прямой, встречный, стремя, схватывающий, булинь, проводник, двойной проводник, брамшкотовый.

## **6. Техника безопасности.**

Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности №1,2,3,4,6-20. Общие положения. Правила дорожного движения. Основные правила поведения на улице. Правила поведения в транспорте. Дисциплина движения в походе. Правила обращения с колющими и режущими предметами. Правила поведения при проведении экскурсий, подвижных игр, походов выходного дня.

## **7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

### **7.1. Личная гигиена туриста.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

### **7.2. Походная медицинская аптечка.**

Медикаментозный состав аптечки. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Практические занятия:** Формирование походной медицинской аптечки.

## **8. Подготовка и проведение походов.**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения.

**Практические занятия:** Составление плана подготовки 1-3 дневного похода.

Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

## **9. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Практические занятия:** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

## **10. Итоговое занятие**

**Практические занятия:** Подготовка фотоальбомов. Выпуск газет. Отчетные выставки изделий обучающихся. Вечера учащихся. Анкетирование.

Мониторинг.

## Планируемые результаты

По окончании первого года обучения обучающиеся должны **знать:**

- Организацию бивуака.
- Достопримечательности Тулы.
- Основы гигиены.
- Состав медицинской аптечки.
- Технику безопасности в походе.

Должны **уметь:**

- Ориентироваться в заданном направлении.
- Организовывать туристский быт.
- Проходить дистанцию 1 класса по спортивному туризму.
- Вязать следующие узлы: восьмёрка, прямой, встречный, стремя, схватывающий, булинь, проводник, двойной проводник, брамшкотовый.

## Учебно-тематический план.

**2 год обучения**

№ п/п	Тема	Все го часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	<b>Введение. Анкетирование. Цели и задачи на год.</b>	2	2		Вводный контроль: беседа
2.	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>				
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2		Текущий контроль: беседа
2.2	Общая физическая подготовка.	30		30	Текущий контроль: наблюдение
2.3	Специальная физическая подготовка.	40		40	Текущий контроль: наблюдение
3.	<b>Ориентирование</b>				
3.1	Способы ориентирования	24	4	20	Текущий контроль: Наблюдение
3.2	Ориентирование по выбору	22	2	20	
3.3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	16	2	14	Текущий контроль: участие в соревнованиях
4.	<b>Туристская подготовка.</b>				
4.1	Организация туристического быта.	6	2	4	Текущий контроль: наблюдение
4.2	Спортивный туризм.	18	2	16	
4.3	Узлы и их применение в туризме	10	2	8	Текущий контроль: участие в соревнованиях
4.4	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	24		24	
5.	<b>Краеведение и экология</b>	10	2	8	Текущий контроль: наблюдение
6.	<b>Техника безопасности.</b>	4	2	2	Текущий контроль: наблюдение
7.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	6	4	2	Текущий контроль: наблюдение

8.	<b>Итоговое занятие</b>	2		2	Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	

## Содержание программы

### 2 год обучения

#### 1. Введение. Цели и задачи на год.

Анкетирование, задачи объединения, планы на учебный год, заполнение журнала. Техника безопасности.

#### 2. Общая и специальная физическая подготовка.

##### 2.1. Краткие сведения о строении человеческого организма.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система: центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

##### 2.2. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

**Практические занятия:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с

сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### **2.3. Специальная физическая подготовка.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практические занятия:** Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **3. Ориентирование.**

### **3.1. Способы ориентирования.**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).  
Протокол движения.



**Практические занятия:** Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

### **3.2. Ориентирование по выбору.**

Выбор из множества контрольных пунктов заданное в условиях соревнований число. **Практические занятия:** Проектирование порядка прохождения контрольных пунктов, прохождение дистанции.

### **3.3. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.**

## **4. Туристская подготовка.**

### **4.1. Организация туристского быта.**

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

**Практические занятия:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлега. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **4.2. Спортивный туризм.**

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

**Практические занятия:** Подготовка к туристским соревнованиям школы, учреждения дополнительного образования, района и области.

#### **4.3. Узлы и их применение в туризме.**

Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра. Узлы для организации бивака. Узлы, используемые для преодоления препятствий. Узлы, вяжущиеся одним концом. Узлы 1 года обучения: прямой, академический, встречный, шкотовый и брамшкотовый, двойной и австрийский проводники, стремя, удавка, двойной схватывающий. Использование простейших узлов и техника их вязания.

**Практические занятия:** Вязка узлов на время и правильность.

#### **4.4. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.**

### **5. Краеведение и экология.**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

**Практические занятия:** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **6. Техника безопасности.**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Меры по исключению субъективных и

преодолению объективных опасностей.  
Международная кодовая система сигналов бедствия.

**Практические занятия:** Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

## **7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

**Практические занятия (с приглашением медицинского работника):** Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

## **8. Итоговое занятие**

**Практические занятия:** Подготовка фотоальбомов. Выпуск газет. Отчетные выставки изделий обучающихся. Вечера учащихся. Анкетирование.

## **Планируемые результаты:**

По окончании второго года обучения обучающиеся должны **знать:**

- 1 Организацию туристического быта.
- 2 Основы гигиены.
- 3 Строение и функции организма человека.
- 4 Технику безопасности в походе.
- 5 Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра.

Должны **уметь:**

- 1 Ориентироваться по выбору.
- 2 Организовывать туристский быт.
- 3 Проходить дистанцию 1 класса по туристскому многоборью.
- 4 Вязать следующие узлы: восьмёрка, прямой, встречный, стремя, схватывающий, булинь, проводник, двойной проводник, брамшкотовый.

## Учебно-тематический план.

**3 год обучения**

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1.	<b>Введение. Анкетирование.</b> <b>Цели и задачи на год.</b>	2	2		Вводный контроль: беседа
2.	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>				Текущий контроль: беседа
2.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2		
2.2	Общая физическая подготовка.	30		30	Текущий контроль:
2.3	Специальная физическая подготовка.	38		38	наблюдение
3.	<b>Ориентирование</b>				Текущий контроль:
3.1	Измерение расстояний	24	4	20	наблюдение
3.2	Ориентирование в заданном направлении	22	2	20	
3.3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	18	2	16	Текущий контроль: участие в соревнованиях

4.	<b>Туристская подготовка.</b>				
4.1	Туристические слеты и соревнования	6	2	4	Текущий контроль: наблюдение
4.2	Спортивный туризм.	18	2	16	
4.3	Узлы и их применение в туризме	10	2	8	
4.4	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	24		24	Текущий контроль: участие в соревнованиях
5.	<b>Краеведение и экология</b>	10	2	8	Текущий контроль: наблюдение
6.	<b>Техника безопасности.</b>	4	2	2	Текущий контроль: беседа
7.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	6	4	2	Текущий контроль: наблюдение
8.	<b>Итоговое занятие</b>	2		2	Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	

## Содержание программы.

### 3 год обучения

#### 1. Введение. Цели и задачи на год.

Задачи объединения, анкетирование, планы на учебный год, заполнение журнала. Техника безопасности.

#### 2. Общая и специальная физическая подготовка.

##### 2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

##### 2.2. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных

этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

**Практические занятия:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### **2.3. Специальная физическая подготовка.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практические занятия:** Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **3. Ориентирование.**

### **3.1. Измерение расстояний.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия:** Измерение своего среднего шага (пары шагов),



построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

### **3.2. Ориентирование в заданном направлении.**

Развитие памяти и воображения. Упражнения на развитие восприятия, наблюдательности, времени.

**Практические занятия:** Ориентирование по азимуту, определение азимута на ориентир. Лабиринт. Прохождение азимутальных отрезков. Наблюдение местности и изображение на картах. Определение расстояния на местности и карте.

### **3.3. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.**

## **4. Туристская подготовка.**

### **4.1. Туристские слеты и соревнования.**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

**Практические занятия:** Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения соревнований. Участие в соревнованиях.

## **4.2. Спортивный туризм.**

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

**Практические занятия:** Подготовка к туристским соревнованиям школы, учреждения дополнительного образования, района и области.

## **4.3. Узлы и их применение в туризме.**

Узлы для связывания верёвок одинакового и разного диаметра. Узлы для организации бивака. Узлы, используемые для преодоления препятствий. Узлы, вяжущиеся одним концом. Узлы 3 года обучения: простой и усложнённый проводник, восьмерка, грейнвайн, косой схватывающий, палаточный, ткацкий, двойной штык. Техника вязания узлов. Использование узлов и техника их вязания.

**Практические занятия:** Вязка узлов на время и правильность.

## **4.4. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.**

## **5. Краеведение и экология.**

**Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.**

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Очистка и обустройство родников. Очистка лесов от сухостоя Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым,

встреч.

**Практические занятия:** Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

## **6. Техника безопасности.**

### **Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.**

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Типы страховочных систем. Порядок одевания и виды блокировки страховочных систем. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Практические занятия:** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

## **7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы

закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

**Практические занятия:** Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

## **8. Итоговое занятие**

### **Практическое занятие:**

Подготовка фотоальбомов. Выпуск газет. Отчетные выставки изделий обучающихся. Вечера учащихся.

Мониторинг обучения и развития, анкетирование обучающихся.

## **Планируемые результаты:**

По окончании третьего года обучения учащиеся должны **знать:**

1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
2. Способы измерения расстояний на местности и на карте.
3. Правила и виды туристских соревнований.
4. Охрану природы.

Должны **уметь:**

1. Ориентироваться в заданном направлении.

2. Проходить дистанцию 2 класса на туристских соревнованиях.
3. Вязать узлы: простой и усложнённый проводник, восьмерка, грейпвайн, косой схватывающий, палаточный, ткацкий, двойной штык.
4. Оказывать первую доврачебную помощь.

## Учебно-тематический план 4 год обучения

№	ТЕМА	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	<b>Вводное занятие. Анкетирование. Цели и задачи на год.</b>	2	2		Вводный контроль: беседа
2.	<b>Общая физическая подготовка.</b>	60			
2.1.	Упражнения на физическую выносливость.			30	Текущий контроль: наблюдение
2.2	Кроссы.			20	Текущий контроль: наблюдение
2.3	Спортивные игры.			10	Текущий контроль: наблюдение
3.	<b>Ориентирование</b>	70			
3.1.	Движение по легенде.	14	4	10	Текущий контроль: наблюдение
3.2.	Ориентирование в заданном направлении.	30	4	26	Текущий контроль: наблюдение
3.3.	Участие в соревнованиях по ориентированию.	26	2	24	Текущий контроль: участие в соревнованиях
4.	<b>Туристская подготовка.</b>	58			Текущий контроль: наблюдение
4.1.	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением.	8		8	Текущий контроль: наблюдение
4.2.	Техника прохождения этапов «спуск», «подъём» с самонаведением.	8		8	Текущий контроль: наблюдение
4.3.	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъём».	8		8	Текущий контроль: наблюдение

4.4	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.	8		8	Текущий контроль: наблюдение
4.5.	Тактика действий команда на тактико-технической дистанции.	2	2		Текущий контроль: обсуждение типовых ситуаций
4.6.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	22		22	Текущий контроль: участие в соревнованиях
5.	<b>Краеведение и экология.</b>	6	2	4	Текущий контроль: наблюдение
6.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	6	2	4	Текущий контроль: наблюдение
7.	<b>Развитие организаторских способностей.</b>	10			
7.1.	Помощь в организации судейства.			4	Текущий контроль: наблюдение
7.2.	Оформление стендов, отчётов. Проведение интеллектуальных игр.			6	Текущий контроль: наблюдение
8.	<b>Техника безопасности.</b>	4	4		Текущий контроль: беседа
9.	<b>Итоговое занятие</b>	2		2	Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование обучающихся.
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

## Содержание программы

### 4 год обучения

#### 1. Введение. Анкетирование. Цели и задачи на год.

#### 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Упражнения, влияющие на физическую выносливость, упражнения длительной нагрузки.

2.2. Длительный бег с умеренной скоростью.

2.3. Спортивные игры.

**Практические занятия:** кроссы, спортивные игры, лыжная подготовка.

#### 3. Ориентирование.

3.1. Движение по легенде.

**Практические занятия:** Прохождение дистанции по данной легенде.

3.2. Ориентирование в заданном направлении.

**Практические занятия:** ориентирование по азимуту, лабиринт.

3.3. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### 4. Туристская подготовка.

4.1. Техника прохождения этапов «навесная переправа», «бревно» с самонаведением.

**Практические занятия:**

Переправа первого участника на целевой берег, страховка при переправе через сухой лог, через водную преграду. Натяжение перил, переправа участников, снятие перил.

4.2. Техника прохождения этапов «спуск», «подъем» с самонаведением

**Практические занятия:**

Прохождение этапа первым участником «самовыпуском», наведение «мягкого» траверса. Дюльфер до места перестёжки, страховка на



промежуточной точке.

**4.3.** Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем».

**Практические занятия:** Транспортировка пострадавшего на спуске и подъёме. Применение устройства «обратного хода», блокирование пострадавшего и несущего, страховка пострадавшего. Транспортирующие средства для пострадавшего.

**4.4.** Транспортировка пострадавшего на навесной переправе.

**Практические занятия:** Привязывание пострадавшего к носилкам. Порядок пристёжки носилок и пострадавшего к перилам. Пристёгивание носилок к перилам и сопровождение пострадавшего. Снятие носилок с перил.

**4.5.** Тактика действий команды на тактико-технической дистанции.

**Практические занятия:** Действия команды по ТТД: количество снаряжения на дистанцию, в какой последовательности проходится дистанция, тактика действия при прохождении отдельных этапов.

**4.6.** Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

**Практические занятия:** Транспортировка пострадавшего на этапах по перилам, наведение и снятие переправ, прохождение дистанции 2 класса.

## **5. Краеведение и экология.**

Достопримечательности Тулы, растения Тульского края.

**Практические занятия:** участие в городской экологической тропе, участие в экологическом ориентировании.

## **6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

Ожоги (термический, химический, электрический) – 4 степени ожогов. Симптомы каждого из видов и степеней. Первая доврачебная помощь.

Укусы ядовитых змей, насекомых. Профилактические мероприятия. Первая доврачебная помощь.

Травмы головы, ушибы, сотрясения. Травмы позвоночника. Симптомы. Первая доврачебная помощь, правила транспортировки пострадавших при этих травмах.

Санитарно-гигиенические требования при организации полевых лагерей, слётов, бивуака.

**Практические занятия:** оказание первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

### **7. Развитие организаторских способностей.**

**Практические занятия:** подготовка снаряжения к походу. Ремонт, изготовление снаряжения. Организация и помощь в судействе, оформление отчёта. Выполнение роли заместителя руководителя в степенных походах.

### **8. Техника безопасности.**

Вводный инструктаж по технике безопасности по пешеходному туризму.

Техника безопасности при подъеме пострадавшего. Страховка, работа в рукавицах.

### **9. Итоговое занятие.**

**Практические занятия:**

Мониторинг обучения и развития, анкетирование обучающихся.

## Планируемые результаты:

По окончании четвёртого года обучения обучающиеся должны **знать**:

1. Планирование мероприятий на новый учебный год.
2. Правила соревнований по спортивному ориентированию
3. Организацию бивуака в зимних условиях.
4. Достопримечательности Тулы.
5. Основы гигиены.
6. Оказание первой помощи при укусах ядовитых змей, насекомых.
7. Технику безопасности при транспортировке пострадавшего.
8. Основные правила судейства на этапах.

Должны **уметь**:

1. Ориентироваться в заданном направлении.
2. Организовывать бивуак в зимних условиях.
3. Организовывать спуск и подъём пострадавшего.
4. Транспортировать пострадавшего по навесной переправе.
5. Организовывать судейство на дистанции 1-го класса.
6. Оказывать первую помощь при укусах ядовитых змей, насекомых.

### 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 обучающихся 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:

1. Палатка – 4шт.
2. Тент для палатки – 4 шт.
3. Рюкзак – 15 шт
4. Коврик – 15 шт.
5. Комплект кострового снаряжения, включая котлы – 1шт.
6. Аптечка
7. Компас – 5 шт.
8. Веревки комплект
9. Карабины – 45 шт.
- 10.Страховочные системы – 15 шт.
- 11.Приспособления для подъема по веревке – 15 шт.
- 12.Приспособления для спуска по веревке – 15 шт.
- 13.Каски – 15 шт.

### **Формы 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

## Список литературы

### *Для педагога:*

1. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. Изд-во «Медицина» Москва, 2014.
2. Вербя И. А., Галкин Я. Б. и др. Туристско-краеведческие кружки в школе. М., Просвещение, 1988.
3. Вербя И. А., Голицын С. М. И др. Туризм в школе. М., ФиС, 1983.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М., 2013.
5. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. М., ФиС, 1987.
6. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2013.
7. Кропф Ф. Спасательные работы в горах: Учебное пособие для альпинистов и туристов. – М., 2015.
8. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М., ФиС, 1990.
9. Линчевский Э. Э. Психологический климат группы. М., ФиС, 1981.
10. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М., ФиС, 1988.
11. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
12. Мартынов А.И. Промышленный альпинизм. – ТВТ Дивизион, Москва. 2014
13. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников (снаряжение и биваки). М., ЦРИБ Турист, 1986.
14. Организация массового самодеятельного туризма. Учебное пособие. М., ЦРИБ Турист, 1986.
15. Основы безопасности в пешем походе (методические указания). М., ЦРИБ Турист, 1983.



16. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
17. Судейство соревнований по пешеходному туризму (методические рекомендации). М., ЦРИБ Турист, 1983.
18. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., 2015.

*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. Рошин 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.

*Литература, использованная при разработке программы*

1. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. Изд-во «Медицина» Москва, 2014.
2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М., 2013.
3. Драгачёв С.П. Туризм и здоровье. – М., 2014.
4. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2013.
5. Ильичёв А.И. Школа выживания. – МГЦТК, «Дорога», 1991.
6. Кропф Ф. Спасательные работы в горах: Учебное пособие для альпинистов и туристов. – М., 2015.
7. Кузнецов В.С. Учебное пособие по изучению и использованию методов выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной оснастки и страховочных средств. - Симферополь, Таврия, 2004.
8. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
9. Мартынов А.И. Промышленный альпинизм. – ТВТ Дивизион, Москва. 2004.
10. Остапец А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
11. Организация массового самодеятельного туризма. Учебное пособие. М., ЦРИБ Турист, 1986.
12. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
13. Школа альпинизма. Начальная подготовка. Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: Физкультура и спорт, 2014.

14. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М., «Советский спорт», 2013.