

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»

Программа обновлена и рассмотрена на заседании педагогического совета протокол от 31.08.2021г. № 9	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО «ЦДЮТиПВ» Степанов А.В. Приказ от 01.09.2021г. № 82-а
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень образования: базовый

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Исаев Алексей Алексеевич

Тула

2020

Пояснительная записка

1. Основные характеристики программы:

1.1. Дополнительная 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.

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.

Программа «Спортивный 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», введены темы «Подготовка и проведение походов», «Краеведение и экология».

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

Обоснованием для разработки программы стали следующие нормативные документы:

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» №273 ФЗ от 29.12.2012г. (с изм. и доп. от 06.03.2019г., от 31.07.2020г.)
- Концепция развития дополнительного образования детей

- (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
 - Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 - Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
 - Программа развития МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания» на 2015-2020 г.

1.4. Педагогическая целесообразность программы

Данная программа направлена на создание сплочённого коллектива учащихся, способного преодолеть различные трудности 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: формирование общей культуры и позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности, укрепления здоровья и развитие мотивации личности к познанию.

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

научить:

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

познакомить:

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

привить:

- 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 – учащийся 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 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 3 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 образовательно-оздоровительная программа для учащихся 5-8 классов (11-15 лет) средней школы, рассчитана на 3 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 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 3 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

2.3. Режим занятий

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

III. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

Предметные результаты

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

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

- соблюдать технику безопасности при организации быта в походах и экспедициях;

учащиеся познакомятся:

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

у учащихся будут сформированы:

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

у учащихся будут развиты:

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

у учащихся будут воспитаны:

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

Метапредметные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- способности актуализировать и применять в процессе нахождения в 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 учащихся будут сформированы:

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

3.2. Способы и формы проверки результатов

Формами подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие мероприятия: 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 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 и 3 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	Все го часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Введение. Цели и задачи на год.	2	2		Вводный контроль; беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	40	2	38	Текущий контроль: беседа
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.		2		
2.2	Упражнения на физическую выносливость.			20	Текущий контроль: наблюдение
2.3	Спортивные игры.			18	Текущий контроль: наблюдение
3.	Топография и ориентирование	36	8	28	Текущий контроль: беседа
3.1	Карты и компас.		2		Текущий контроль: беседа
3.2	Приёмы ориентирования на местности.		6	4	Текущий контроль: наблюдение
3.3	Ориентирование в заданном направлении.			8	Текущий контроль: наблюдение
3.4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.			16	Текущий контроль: результативность
4.	Основы туристской подготовки.	70	10	60	Текущий контроль: беседа
4.1	Туристические путешествия, история туризма.		1		Текущий контроль: наблюдение
4.2	Воспитательная роль туризма.		1		Текущий контроль: наблюдение
4.3	Личное и групповое туристское снаряжение.		2	4	Текущий контроль: беседа
4.4	Типы туристских узлов и веревок.		2	6	Текущий контроль: наблюдение
4.5	Применение туристских узлов.		2		Текущий контроль: наблюдение
4.6	Техника преодоления			28	Текущий контроль:

4.7	препятствий. Правила соревнований по СТ.		2		наблюдение Текущий контроль: наблюдение
4.8	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.			22	Текущий контроль: результативность, наблюдение
5.	Техника безопасности.	4	4		
5.1	Вводный инструктаж		2		Вводный контроль: беседа
5.2	Инструктаж по технике безопасности перед практическими занятиями		2		Текущий контроль: беседа
6.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	4	2	
6.1	Личная гигиена туриста.		2		Текущий контроль: беседа
6.2	Походная медицинская аптечка.		2	2	Текущий контроль: наблюдение
7.	Подготовка и проведение походов.	46	6	40	
7.1	Туристские возможности родного края		2	2	Текущий контроль: беседа
7.2	Составление маршрута		2		Текущий контроль: беседа
7.3	Распределение обязанностей в походе		2		Текущий контроль: беседа
7.4	Туристское снаряжение			6	Текущий контроль: наблюдение
7.5	Туристские походы			32	Текущий контроль: наблюдение
8.	Краеведение и экология	10	4	6	
8.1	История тульского края		2	2	Текущий контроль: беседа
8.2	Природные особенности тульского края		2	4	Текущий контроль: наблюдение
9.	Итоговое занятие Подведение итогов	2	2		Многодневный поход, участие в соревнованиях
	ИТОГО:	216	42	174	

Содержание тем программы.

1-й год обучения

1. Введение. Цели и задачи на год.

Теоретическая часть: знакомство, задачи объединения, планы на учебный год, анкетирование. Техника безопасности.

Формы контроля: вводный контроль: беседа.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теоретическая часть: 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.

Формы контроля: текущий контроль: беседа

2.2. Упражнения на физическую выносливость.

Практическая часть: упражнения для рук, ног, плечевого пояса, туловища. Упражнения на физическую выносливость, подвижные игры, бег на выносливость, скоростно-силовые упражнения.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

2.3. Спортивные игры

Практическая часть: игры – баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями, эстафеты.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

3. Топография и 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.

Теоретическая часть: 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.

Практическая часть: упражнения по определению масштаба карты. Измерение расстояния на карте.

Формы контроля: текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение.

3.2. Приёмы ориентирования на местности.

Теоретическая часть: азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Действия при потере ориентировки.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: движение в лабиринте, ориентирование по различным признакам, работа с компасом на местности.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

3.3. Ориентирование в заданном направлении.

Практическая часть: ориентирование по азимуту, определение азимута на ориентир. Лабиринт. Прохождение азимутальных отрезков.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

3.4. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практическая часть: участие в соревнованиях

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность.

4. Туристская подготовка.

4.1. Туристические путешествия, история туризма.

Теоретическая часть: 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.

Формы контроля: текущий контроль: беседа

4.2. Воспитательная роль туризма.

Теоретическая часть: 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.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: 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.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

4.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теоретическая часть: 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.

Формы контроля: текущий контроль: беседа

Практическая часть: укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

4.4. Типы туристских узлов и веревок

Теоретическая часть: разновидности узлов. Верёвки различных диаметров их назначение и применение.

Формы контроля: текущий контроль: беседа

4.5. Применение туристских узлов

Теоретическая часть: узлы для связывания верёвок одинакового и разного диаметра. Узлы для организации бивака. Узлы, используемые для преодоления препятствий.

Формы контроля: текущий контроль: беседа

Практическая часть: отработка навыков завязывания следующих туристских узлов: восьмёрка, прямой, встречный, стремя, схватывающий, булинь, проводник, двойной проводник, брамшкотовый.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

4.6. Техника преодоления препятствий.

Практическая часть: отработка навыков прохождения этапа «Спуск-подъём». Отработка навыков прохождения этапа «Бревно». Отработка навыков прохождения этапа «навесная переправа». Отработка навыков прохождения этапа «параллельные перила».

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

4.7. Правила соревнований по спортивному туризму

Теоретическая часть: Знакомство с Регламентом проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, с Правилами вида спорта

спортивный туризм, дистанция – пешеходная, с Правилами проведения соревнований «Школа безопасности».

Формы контроля: текущий контроль: беседа

4.8. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Практическая часть: участие в соревнованиях по спортивному туризму, соревнованиях «Школа безопасности».

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность.

5. Техника безопасности.

5.1. Вводный инструктаж.

Теоретическая часть: 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.

Формы контроля: вводный контроль: беседа.

5.2. Инструктаж по ТБ перед практическими занятиями.

Теоретическая часть: Правила обращения с колющими и режущими предметами. Правила поведения при проведении экскурсий, подвижных игр, походов выходного дня.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

6.1. Личная гигиена туриста.

Теоретическая часть: 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.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

6.2. Походная медицинская аптечка.

Теоретическая часть: 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.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: Формирование походной медицинской аптечки.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

7. Подготовка и проведение походов.

7.1. Туристские возможности родного края

Теоретическая часть: Обзор туристских объектов родного края. Изучение районов путешествия по тульской области. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Формы контроля: текущий контроль: беседа

Практическая часть: Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры тульского края.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

7.2. Составление маршрута.

Теоретическая часть: Определение цели и района похода. 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.

Практическая часть: Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе.

7.3. Распределение обязанностей.

Теоретическая часть: Туристские должности в походе – помощник руководителя группы, завхоз, летописец, ответственный за ремонтный набор, фотограф, костровой. Выполнение общественных поручений.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

7.4. Туристское снаряжение.

Практическая часть: перечень туристского снаряжения для однодневных и двухдневных походов. Подбор, подгонка и ремонт снаряжения. Использование снаряжения в походных условиях. Подготовка личного и группового снаряжения.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

7.5. Туристские походы

Практическая часть: Участие в туристских походах по родному краю

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

8. Краеведение и экология

8.1. История Тульского края

Теоретическая часть: 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.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям,

посещение музеев, экскурсионных объектов.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

8.2. Природные особенности тульского края

Теоретическая часть: Географическое положение Тульской области, современный рельеф, климатические особенности, растительный покров, животный мир, гидрография края, охраняемые природные территории, экологическая обстановка.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: Прогулки и походы по территории Тульской области.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

9. Итоговое занятие

Теоретическая часть: подведение итогов за год.

Формы контроля: итоговый контроль: мониторинг обучение и развития, анкетирование.

Планируемые результаты:

По окончании периода обучения учащиеся должны **знать:**

- применение узлов: восьмерка, прямой, встречный, схватывающий, булинь, проводник, двойной, проводник, брамшкотовый;
- распределение обязанностей в группе в походе;
- организацию питания;
- выбор маршрута;
- подготовку снаряжения;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи
- природные особенности родного края
- памятники истории и культуры родного края
- туристские возможности родного края
- понятие о гигиене туриста

- состав походной аптечки
- правила соревнований по спортивному туризму
- технику преодоления препятствий
- требования к личному и групповому снаряжению
- воспитательную роль туризма
- приемы ориентирования на местности

должны уметь:

- проходить дистанцию 1 класса по спортивному туризму
- проходить дистанцию по выбору (спортивное ориентирование)
- совершать туристские походы
- составить план-график движения в походе
- проводить общественно-полезную работу в походе
- выживать в форс-мажорных обстоятельствах
- применять походную аптечку
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму
- преодолевать туристские препятствия
- применять туристские узлы по назначению
- применять туристское снаряжение
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию
- выполнять физические упражнения

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	Тема	Все го час ов	Те ор ия	Пра кти ка	Формы аттестации/контроля
1.	Введение. Цели и задачи на год.	2	2		Вводный контроль: беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	40		40	Текущий контроль: наблюдение
2.1	Упражнения на развитие физической выносливости	28		28	Текущий контроль: наблюдение
2.2	Кроссы, подвижные игры	12		12	Текущий контроль: наблюдение
3.	Топография и ориентирование	40	4	36	
3.1	Ориентирование на местности	22	2	20	Текущий контроль: наблюдение
3.2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	18	2	16	Текущий контроль: результативность

4.	Туристская подготовка.	62	6	56	
4.1	Прохождение дистанций спортивного туризма, дистанция – пешеходная.	24	4	20	Текущий контроль: наблюдение
4.2	Узлы и их применение в туризме	10	2	8	Текущий контроль: наблюдение
4.3	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	28		28	Текущий контроль: результативность
5.	Техника безопасности	4	2	2	Текущий контроль: беседа
5.1	Вводный инструктаж	2	2		
5.2	Инструктаж по ТБ	2		2	
6.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	4	2	
6.1	Туризм как основа формирования здорового образа жизни	2	2		Текущий контроль: беседа
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Текущий контроль: наблюдение
7.	Подготовка и проведение походов	50	8	42	
7.1	Установка бивака	6	2	4	Текущий контроль: наблюдение
7.2	Маршрутная документация	4	2	2	Текущий контроль: беседа
7.3	Питание в походе	4	2	2	Текущий контроль: беседа
7.4	Отработка техники движения и		2	20	Текущий контроль: наблюдение

7.5	преодоления препятствий Туристские походы			14	Текущий контроль: наблюдение
8.	Краеведение и экология	10	4	6	
8.1	История Тульского края		2	2	Текущий контроль: беседа
8.2	Природа и экология Тульского края		2	4	Текущий контроль: беседа
9.	Итоговое занятие	2	2		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	ИТОГО:	216	36	180	

Содержание тем программы

2-й год обучения

1. Введение. Цели и задачи на год.

Теоретическая часть: задачи объединения, планы на учебный год, анкетирование. Техника безопасности.

Формы контроля: вводный контроль: беседа.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения на развитие физической выносливости.

Практическая часть: упражнения для рук, ног, плечевого пояса, туловища.

Упражнения на физическую выносливость, бег на выносливость, скоростно-силовые упражнения.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

2.3. Кроссы, подвижные игры

Практическая часть: кроссовая подготовка, игры – баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями, эстафеты.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Ориентирование на местности.

Теоретическая часть: движение по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Действия при потере ориентировки. Ориентирование по азимуту, определение азимута на ориентир. Лабиринт. Прохождение азимутальных отрезков.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: ориентирование по различным признакам, работа с компасом и картой на местности.

3.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практическая часть: участие в соревнованиях

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность.

4.Туристская подготовка.

4.1. Прохождение дистанций спортивного туризма, дистанция – пешеходная

Теоретическая часть: регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, Правила вида спорта спортивный туризм, дистанция – пешеходная, Правила проведения соревнований «Школа безопасности». Приемы страховки и само страховки.

Формы контроля: текущий контроль: беседа

Практическая часть: отработка навыков прохождения этапа «Спуск-подъём» с самонаведением. Отработка навыков прохождения этапа «Бревно» с самонаведением. Отработка навыков прохождения этапа «наклонная навесная переправа». Отработка навыков наведения этапа «параллельные перила».

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

4.2. Применение туристских узлов

Теоретическая часть: узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра. Узлы, применяемые для страховки и само страховки. Схватывающие узлы.

Формы контроля: текущий контроль: беседа

Практическая часть: отработка навыков завязывания следующих туристских узлов: встречная восьмёрка, встречный, стремя одним концом, группы схватывающих узлов, булинь, проводник, двойной проводник, брамшкотовый.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

4.3.Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Практическая часть: участие в соревнованиях по спортивному туризму, соревнованиях «Школа безопасности».

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность.

5. Техника безопасности.

5.1. Вводный инструктаж.

Теоретическая часть: 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.

Формы контроля: вводный контроль: беседа.

5.2. Инструктаж по ТБ перед практическими занятиями.

Теоретическая часть: Правила обращения с колющими и режущими предметами. Правила поведения при проведении экскурсий, подвижных игр, походов выходного дня.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

6.1. Туризм как основа формирования здорового образа жизни

Теоретическая часть:

Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека и является средством формирования здорового образа жизни. Туризм исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха на природе. В туристских походах обучающиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

6.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теоретическая часть: Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: Способы обработки порезов, ссадин, ушибов, мозолей. Необходимая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание первой доврачебной помощи при тошноте и рвоте. Первая доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударе. Необходимая помощь при попадании посторонних предметов, химических жидкостей в глаз.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

7. Подготовка и проведение походов.

7.1. Установка бивака

Теоретическая часть:

Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на поляне для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на биваке. Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть:

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристского похода. Организация бивачных работ. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

7.2. Маршрутная документация

Теоретическая часть: Оформление документов для похода: заполнение маршрутной книжки.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: заявка на маршрут в маршрутно-квалификационной комиссии, защита маршрута.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

7.3. Питание в походе

Теоретическая часть: калорийность продуктов, норма употребления, их совместимость, походная раскладка продуктов, упаковка продуктов.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: составление походного меню, упаковка продуктов

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

7.4. Отработка техники движения и преодоления препятствий

Теоретическая часть: техника и тактика преодоления препятствий в походе (спуск, подъём, траверс, маятник, навесная переправа)

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: практическая отработка техники движения и преодоления препятствий в походе: спуск, подъём, траверс, маятник, навесная переправа

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

7.5. Туристские походы

Практическая часть: участие в туристских походах

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

8. Краеведение и экология

8.1. История Тульского края

Теоретическая часть: 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.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: Прогулки и походы, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

8.2. Природа и экология тульского края

Теоретическая часть: Географическое положение Тульской области, современный рельеф, климатические особенности, растительный покров, животный мир, гидрография края, охраняемые природные территории, экологическая обстановка.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: Прогулки и походы по территории Тульской области.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

9. Итоговое занятие

Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование

Планируемые результаты:

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны **знать:**

- применение узлов: встречная восьмерка, встречный, схватывающие, булинь, проводник, двойной, проводник, брамшкотовый;
- организацию питания в походе;
- требования к установке бивака;

- технику и тактику преодоления препятствий в походе;
- правила вида сорта «спортивный туризм»;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи;
- историю и природу тульского края

должны уметь:

- проходить пешеходную дистанцию по спортивному туризму;
- вязать туристские узлы;
- выполнять физические упражнения;
- составить походное меню;
- организовать бивак;
- преодолевать природные препятствия в походе;
- ориентироваться на местности;
- проходить дистанцию на местности (спортивное ориентирование);
- выживать в форс-мажорных обстоятельствах

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	Тема	Все го час ов	Те ор ия	Пра кти ка	Формы аттестации/контроля
1.	Введение. Цели и задачи на год.	2	2		Вводный контроль: беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	40		40	Текущий контроль: наблюдение
2.1	Кроссы, подвижные игры	10		10	Текущий контроль: наблюдение
2.2	Силовые упражнения	10		10	Текущий контроль: наблюдение
2.3	Приемы скалолазания	20		20	Текущий контроль: наблюдение
3.	Топография и ориентирование	30	4	26	
3.1	Ориентирование в походе	12	2	10	Текущий контроль: наблюдение
3.2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	18	2	16	Текущий контроль: результативность

4.	Туристская подготовка.	62	6	56	
4.1	Прохождение дистанций спортивного туризма, дистанция – пешеходная.	24	4	20	Текущий контроль: наблюдение
4.2	Узлы и их применение в туризме	10	2	8	Текущий контроль: наблюдение
4.3	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	28		28	Текущий контроль: результативность
5.	Техника безопасности	4	2	2	Текущий контроль: беседа
5.1	Вводный инструктаж	2	2		
5.2	Инструктаж по ТБ	2		2	
6.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	2	4	Текущий контроль: наблюдение
6.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2		2	Текущий контроль: наблюдение
6.2	Транспортировка пострадавшего	4	2	2	Текущий контроль: наблюдение
7.	Подготовка и проведение походов	60	8	52	
7.1	Установка бивака в различных условиях	6	2	4	Текущий контроль: наблюдение
7.2	Составление отчета о походе	4	2	2	Текущий контроль: беседа
7.3	Организация спасработ	4	2	2	Текущий контроль: беседа
7.4	Отработка техники движения и преодоления препятствий	22	2	20	Текущий контроль: наблюдение
7.5	Туристские походы	24		24	Текущий контроль: наблюдение

8.	Краеведение и экология	10	4	6	
8.1	История Тульского края	4	2	2	Текущий контроль: беседа
8.2	Природа и экология Тульского края	6	2	4	Текущий контроль: беседа
9.	Итоговое занятие	2	2		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	ИТОГО:	216	30	186	

Содержание тем программы

3-й год обучения

1. Введение. Цели и задачи на год.

Теоретическая часть: задачи объединения, планы на учебный год, анкетирование. Техника безопасности.

Формы контроля: вводный контроль: беседа.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Кроссы, подвижные игры

Практическая часть: кроссовая подготовка, игры – баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями, эстафеты.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

2.2. Силовые упражнения

Практическая часть: выполнение силовых упражнений

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

2.3. Приемы скалолазания

Практическая часть: типы зацепок, приемы скалолазания на скалодроме. Прохождение простейшей дистанции.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Ориентирование в походе.

Теоретическая часть: движение по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Действия при потере ориентировки. Ориентирование по азимуту, определение азимута на ориентир.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: ориентирование по различным признакам, работа с компасом и картой на местности.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

3.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Теоретическая часть:

Практическая часть: участие в соревнованиях

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность.

4.Туристская подготовка.

4.1. Прохождение дистанций спортивного туризма, дистанция – пешеходная

Теоретическая часть: регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, Правила вида спорта спортивный туризм, дистанция – пешеходная, Правила проведения соревнований «Школа безопасности». Приемы страховки и само страховки.

Формы контроля: текущий контроль: беседа

Практическая часть: отработка навыков прохождения этапа «Спуск-подъём» с самонаведением. Отработка навыков прохождения этапа «Бревно» с самонаведением. Отработка навыков наведения и прохождения этапа «наклонная навесная переправа». Отработка навыков наведения этапа «параллельные перила».

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

4.2. Применение туристских узлов

Теоретическая часть: узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра. Узлы, применяемые для страховки и само страховки. Схватывающие узлы.

Формы контроля: текущий контроль: беседа

Практическая часть: отработка навыков завязывания следующих туристских узлов: встречная восьмёрка, встречный, стремя одним концом, группы схватывающих узлов, булинь, брамшкотовый, грейпвайн, штык, срединный австрийский проводник.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

4.3. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Практическая часть: участие в соревнованиях по спортивному туризму, соревнованиях «Школа безопасности».

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность.

5. Техника безопасности.

5.1. Вводный инструктаж.

Теоретическая часть: 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.

Формы контроля: вводный контроль: беседа.

5.2. Инструктаж по ТБ перед практическими занятиями.

Теоретическая часть: Правила обращения с колющими и режущими предметами. Правила поведения при проведении экскурсий, подвижных игр, походов выходного дня.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

6.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Практическая часть: Первая доврачебная помощь при рваных, резаных, колотых ранениях. Остановка артериального, венозного и капиллярного кровотечения. Первая доврачебная помощь при открытых и закрытых переломах, способы наложения повязок. Наложение жгута.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

6.2. Транспортировка пострадавшего

Теоретическая часть:

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки. Приспособления и подручные средства транспортировки.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: транспортировка пострадавшего при спуске и подъеме.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

7. Подготовка и проведение походов.

7.1. Установка бивака в различных условиях

Теоретическая часть:

Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на поляне для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на биваке. Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть:

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристского похода. Организация бивачных работ. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

7.2. Составление отчета

Теоретическая часть: Оформление документов похода, написание отчета.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: написание отчета, оформление фотодокументации, выставочных стендов.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

7.3. Организация аварийно-спасательных работ

Теоретическая часть: Организация аварийных биваков, снаряжение для аварийного бивака. Способы транспортировки пострадавших подручными материалами.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: Установка бивака в «неудобном месте». Распределение обязанностей. Транспортировка пострадавших по навесной переправе.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

7.4. Отработка техники движения и преодоления препятствий

Теоретическая часть: техника и тактика преодоления препятствий в походе (спуск, подъем, траверс, маятник, навесная переправа)

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: практическая отработка техники движения и преодоления препятствий в походе: спуск, подъем, траверс, маятник, навесная переправа

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

7.5. Туристские походы

Практическая часть: участие в туристских походах

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

8. Краеведение и экология

8.1. История Тульского края

Теоретическая часть: 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.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: Прогулки и походы, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

8.2. Природа и экология тульского края

Теоретическая часть: Географическое положение Тульской области, современный рельеф, климатические особенности, растительный покров, животный мир, гидрография края, охраняемые природные территории, экологическая обстановка.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: Прогулки и походы по территории Тульской области.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение

9. Итоговое занятие

Теоретическая часть: подведение итогов за год.

Формы контроля: итоговый контроль: мониторинг обучение и развития, анкетирование.

Планируемые результаты:

По окончании периода обучения учащиеся должны **знать:**

- применение узлов: встречная восьмерка, австрийский срединный проводник, схватывающие узлы, булинь, проводник, двойной, проводник, брамшкотовый, штык, грейпвайн;
- основные приемы скалолазания;
- требования к установке аварийного бивака;
- технику и тактику преодоления препятствий в походе;
- правила вида соревнований «спортивный туризм»;

- основные приемы оказания первой доврачебной помощи;
- историю и природу тульского края

должны уметь:

- проходить пешеходную дистанцию по спортивному туризму;
- вязать туристские узлы;
- выполнять силовые физические упражнения;
- выполнять основные приемы скалолазания;
- организовать аварийный бивак;
- преодолевать природные препятствия в походе;
- ориентироваться на местности;
- проходить дистанцию на местности (спортивное ориентирование);
- выживать в форс-мажорных обстоятельствах

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, 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:
 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 ресурсах

Список литературы

Для педагога:

1. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. Изд-во «Медицина» Москва, 2014.
2. Верба И. А., Галкин Я. Б. и др. Туристско-краеведческие кружки в школе. М., Просвещение, 1988.
3. Верба 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. Рощин 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. Штюмер Ю. А. Четвертая грань туризма. Общественно полезная работа туристов. М., Профиздат, 2014.
13. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М., «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. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., 1983.
15. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – Изд-во «Советский спорт», 2003.
16. Яцек Е.Палкевич Выживание в городе. Выживание на море. – М., Изд-во «Корвет», 1992.