

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования
Тульской области
«Центр дополнительного образования детей»

Программа рассмотрена на заседании
педагогического совета
ГОО ДО ТО «ЦДОД»
протокол № 3
от «31» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор ГОО ДО ТО «ЦДОД»
Ю.В.Грошев
приказ от «31» августа 2022 г. № 270



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный туризм»**

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень сложности: многоуровневая (стартовый,
базовый, продвинутый)
Возраст: 8-18 лет
Срок реализации и объем: 4 года (864 часа)

Составители:
педагоги дополнительного образования
Аринчева О. П., Гончарова О.В.,
Косарев И.В., Рудакова А. Е.,
Суркова Н.В., Широкова М.В., Федоров А. А.

Тула, 2021

Пояснительная записка

Программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности.

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время в дополнительном образовании не существует типовой программы обучения спортивному туризму. Первый вариант программы был разработан в 2020 году; в 2021, 2022 гг. программа обновлена.

Базой для составления дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» послужили исследования ведущих специалистов, педагогов, опыт коллег, личный опыт педагога дополнительного образования.

Процесс перемен, происходящих в дополнительном образовании, выдвигает в качестве приоритетной проблему формирования личности.

Спортивный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самостоятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых. Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий, участие в туристских походах, соревнованиях по спортивному туризму, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Для обучающихся предусмотрена промежуточная аттестация в декабре и итоговая аттестация в мае месяце.

В целях повышения мотивации детей к освоению данной программы возможно официальное присвоение разрядов, званий в спортивном туризме, вручение отличительных значков («Первый поход» и т.д.).

Направленность программы «Спортивный туризм» – туристско-краеведческая, стартовый уровень сложности.

Новизна программы «Спортивный туризм» – туристско-краеведческая заключается в том, что она адаптирована к условиям обучения и воспитания в условиях нашего города, является начальной ступенью на пути к освоению более сложных программ туристско-краеведческой направленности.

Мир открывается тем, кто путешествует пешком. (В. Херцог)
Туристские походы и экскурсии популярны в подростковой среде. Занимаясь туризмом, участвуя в соревнованиях, есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства. Принимая участие в походах выходного дня, дети знакомятся с природным, культурным и историческим наследием своей малой родины.

Освоение содержания курса связано с представлением новой информации. Новые информационные объекты создаются в основном в рамках проектной деятельности. Проектная деятельность позволяет закрепить, расширить и углубить полученные на занятиях знания. Содержание программы предоставляет значительные возможности для развития умений работать в паре или в группе. Формированию умений распределять роли и обязанности, сотрудничать и согласовывать свои действия с действиями одноклассников, оценивать собственные действия и действия отдельных учеников (пар, групп), создаёт условия для творческого развития детей.

Актуальность программы обусловлена тем, что в Тульской области, с 2010 года Спортивный туризм, как вид спорта, прошёл аккредитацию и стал развиваться в разных направлениях: маршруты и пешеходные дистанции, а также, введением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и включением в него, в качестве вида по выбору, туристского похода с проверкой туристских навыков для обучающихся в возрасте 8 лет и старше.

Педагогическая целесообразность программы состоит в доступности и разно профильности развивающих, познавательных и воспитательных возможностях туризма.

Отличительные особенности программы состоят в том, что она за 216 часа позволяет сформировать у детей первоначальные представления о туризме и сразу погрузиться в практические занятия. От других подобных программ данную программу отличает адаптация к Тульскому краю

Адресат программы – обучающихся в возрасте 8-18 лет.

Объем программы – 864 часа, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы в полном объеме.

Формы организации образовательного процесса – пассивные: мини-лекции; полуактивные: практические занятия, прогулки, конкурсы, викторины, деловые и ролевые игры, беседы, отчеты; активные: учебно-познавательные экскурсии, путешествия, походы, участие в соревнованиях. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, технических средств, специального оборудования, туристского снаряжения. Формы занятий по программе – проводятся теоретические занятия с группой обучающихся в лекционной форме в классе, а также практические занятия в классе, в спортивном зале, на спортивной площадке около школы и за её пределами - на рельефе. Программа реализуется, как дополнительная общеразвивающая программа в сетевой форме с участием ГОУ ДО ТО «ЦДОД» и МБОУ «Центр образования» г. Тулы и Тульской области на основании договоров о сетевом взаимодействии.

Срок освоения программы – 4 года.

Режим занятий – программа может быть реализована в течение учебного года с периодичностью 6 часов в неделю, включая проведение походов, экскурсий и участие в соревнованиях. Многодневный поход в летний период совершается за сеткой часов. В основном занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, с обязательным проведением 10-ти минутной динамической паузы, что составляет 216 часов в год, и соответствует действующим нормам СП 2.4. 3648-20.

Цели и задачи программы

Цель: создание дополнительных условий для личностного развития обучающихся за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии, расширении кругозора, получении начальных туристских навыков, формирование и совершенствование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) реализуется через решение следующих **задач:**

Научить:

- формированию знаний, умений и навыков по основам спортивного туризма и туристско-краеведческой деятельности;
- обучение техническому и тактическому мастерству для участия в соревнованиях на дистанциях пешеходного туризма, в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- правилам поведения в походе;
- основам ориентирования;
- правилам постановки бивуака;
- играм по правилам дорожного движения.

Привить:

- устойчивый интерес к занятиям по туризму и краеведению;
- чувство уважения, любви к своей малой Родине;
- чувство гордости за свою родину, российский народ и историю России;
- уважительное отношение к семейным ценностям;
- бережное отношение к окружающему миру.

Сформировать:

- устойчивый интерес к краеведению и туризму;
- образное мышление;
- навыки работы в команде;
- умение анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию
- творческие способности;
- основы знаний в области туризма и краеведения;
- способность к саморазвитию
- стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных творческих результатов;
- мотивацию к здоровому образу жизни.

Развить:

- наблюдательность, внимательность;
- смекалку, изобретательность и устойчивый интерес к краеведению и туризму;
- навыки общения и взаимодействия в группе;
- умения использовать полученные знания для самостоятельного поиска новых знаний, для решения задач, возникающих в процессе туристско-краеведческой деятельности;
- самостоятельность, исполнительность, дисциплинированность, инициативность обучающихся;
- творческий потенциал.

Воспитать:

- трудолюбие, терпение;
- уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;
- духовно-нравственные качества личности: любовь к народу, искусству, уважение к труду и его результатам, уважение к людям труда и их профессии и др.;
- старательность;
- активность, целеустремленность, настойчивость;
- ответственность за свою деятельность;
- уверенность в себе и результатах своей деятельности;

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Предметные результаты

- договариваться о распределении функций и ролей в туристско-краеведческой деятельности;
- первичным навыкам ориентирования на местности;

У обучающихся будут *сформированы*:

- умения планировать и осуществлять совместную деятельность;
- основы духовной культуры;
- способность к саморазвитию

У обучающихся будут *развиты*:

- основные представления о краеведении и туризме;
- наблюдательность, внимательность;
- смекалка, изобретательность и устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- способность к синтезу и анализу, гибкость в поисках решений и идей;

Обучающимся будут *привиты*:

- устойчивый интерес к занятиям туристско-краеведческого направления.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут *сформированы*:

- умение обобщать и систематизировать полученную информацию на занятиях, интегрировать ее в личный опыт;
- умения анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию;
- навыки культуры поведения, в том числе в учебном диалоге;
- способность к саморазвитию;
- умения использовать знания, полученные на занятиях, в реальной жизни.

У обучающихся будут *развиты*:

- коммуникативные навыки;
- гибкость в поисках решений и идей;
- навыки работы в команде.

Личностные результаты

У обучающихся будут *сформированы*:

- чувство уважения, любви к своей малой Родине;
- чувство гордости за свою родину, российский народ и историю России;
- мотивация к здоровому образу жизни.
- уважительное отношение к семейным ценностям;
- навыки сотрудничества со взрослыми сверстниками.

Обучающимся будут *привиты*:

- устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- бережное отношение к окружающему миру.

У обучающихся будут *воспитаны*:

- трудолюбие, терпение, усидчивость;
- уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;
- старательность;
- активность, целеустремленность, настойчивость;
- ответственность за свою деятельность;
- уверенность в себе и результатах своей деятельности;
- любовь к природе и окружающему миру.

Способы проверки ожидаемых результатов могут варьироваться, исходя из уровня развития детей, но основываются в основном на педагогическом наблюдении, а также оцениваются по результатам проводимых мероприятий.

Предусмотрена промежуточная аттестация в середине (декабрь) и в конце (май) учебного года.

Воспитательный процесс в коллективе с большим успехом можно построить на основе включения детей в туристско-краеведческую деятельность. Сделать это можно на основе четко сформулированных социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Учебно-тематический план 1 год обучения (стартовый уровень сложности)

№	Учебные разделы и опорные темы	Кол-во часов				формы контроля
		всего	теория	практика в помещении	практика на местности	
1.	Введение.	2	2			Входная диагностика-беседа, опрос, педагогическое наблюдение
2.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.	6	4	2		опрос, викторина/тест
3.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	47	9	28	10	тестирование, зачет, опрос, соревнования, практические упражнения игры
4.	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА.	6	4	2		лекция, тест, практическое задание
5.	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ.	7	5		2	викторина, тестирование, кроссворд, практическое занятие
6.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	16	5	2	9	опрос, практические задания, соревнования
7.	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ.	33	18	5	10	тестирование, игры, практическое задание, опрос
8.	ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ.	25	8	8	9	тестирование, игра, опрос
9.	РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.	10	8	2		исполнение песен
10.	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ.	60			60	коллективный анализ действий участников
11.	АТТЕСТАЦИЯ.	4	1	1	2	викторина, зачёт по прохождению этапов, соревнование,

						поход
	Общее количество часов	216	64	50	102	

**Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения
(стартовый уровень сложности)**

1.	ВВЕДЕНИЕ.
1.1	Знакомство с учебной программой, деятельностью образовательного учреждения и принципами работы объединения. Требования к занимающимся. Развитие туризма на базе учреждения дополнительного образования. Образовательная программа объединения. Требования к занимающимся: состояние здоровья, дисциплина, самоорганизация, контакт с родителями. <i>Формы контроля:</i> Входная диагностика-беседа, опрос, педагогическое наблюдение
1.2	Кодекс туриста Правила поведения туриста при совершении туристического похода, экскурсий. Требования к поведению в транспорте, на природе, на экскурсионных объектах, уважение традиций и культуры разных народов. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос.
2.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.
2.1	Техника безопасности при занятиях в классе, в спортзале, при тренировках на рельефе, в походах, на экскурсиях и др. выездах. Техника безопасности при страховке. Инструкция № 293. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос.
2.2	Правила поведения на занятиях. Правила поведения: во время походов выходного дня, степенных и категорийных походов; на соревнованиях. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос.
2.3	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами. Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи. Как хранятся колюще-режущие предметы. Правила пользования пилой, топором. Безопасность при разведении костра. <i>Формы контроля:</i> текущий контроль: беседа, опрос.
2.4	Правила дорожного движения Ознакомление детей с правилами дорожного движения. Безопасная дорога от дома до школы и обратно. Изучение дорожных знаков, основных действий регулировщика, дорожной разметки. <i>Формы контроля:</i> текущий контроль: беседа, опрос
2.5	Азбука безопасности <i>Формы контроля:</i> тест, викторина, игра
3.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
3.1	Здоровый образ жизни.
3.1.1	Здоровый образ жизни – профилактика вредных привычек. Что входит в понятие здоровый образ жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями, закалывающие процедуры. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, игра.
3.2	Упражнения на развитие физических качеств. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические упражнения
3.2.1	Эстафеты с использованием туристского снаряжения (карабин, жумар, восьмёрка). Отработка точности и быстроты действий при работе с туристическим снаряжением в спортивном туризме. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: соревнования
3.2.2	Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения. Смена заданий в очерёдной последовательности. Количество заданий, количество повторений. <i>Формы контроля:</i> педагогический контроль
3.3	Кроссовая подготовка, чередование ходьбы, бега по ровной местности 2-3 км. (без учёта времени). <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: тренировка
3.3.1	Беговые виды лёгкой атлетики. Техника разминки. Беговые упражнения. Последовательность разминки перед беговой нагрузкой. Короткие, средние, длинные дистанции.

	<i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: Комплексный контроль
3.3.2	Бег по пересечённой местности. Чередование бега и ходьбы, дистанция 1.5-2 км. Техника бега по пересечённой местности, короткий шаг, шаг с передней части ступни.
3.3.3	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Кросс – как дисциплина в лёгкой атлетике и способ формирования выносливости туриста. Чередование ходьбы, бега по пересеченной местности. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: тренировка
3.3.4	Беговые упражнения. Бег с препятствиями. Бег с препятствиями – как средство развития координации движений. Беговые упражнения на развитие скорости (челночный бег, эстафеты). <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: тренировка
3.4	Лыжная подготовка.
3.4.1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Транспортировка лыжного инвентаря. Подбор одежды для лыжной подготовки. Передвижение на лыжах в составе группы. Правила транспортировки лыжного инвентаря. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические упражнения
3.4.2	Техника передвижения ступающим, скользящим шагом на лыжах. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника передвижения на лыжах без лыжных палок, ступающий шаг. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические упражнения
3.4.3	Техника попеременных лыжных ходов. Подготовка лыжного инвентаря. Техника попеременного лыжного хода . Где используются попеременные лыжные хода. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические упражнения
3.4.4	Техника одновременных лыжных ходов. Подготовка лыжного инвентаря. Техника одновременного лыжного хода. Где используются одновременные лыжные хода. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические упражнения
3.4.5	Техника подъема в горку. Техника спуска с горы. Техника безопасности при спуске с горы. Подъём в горку «ёлочкой», «лесенкой». Спуск с горы в низкой стойке. Спуск с торможением «плугом», «полуплугом». <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические упражнения
3.4.6	Техника поворотов с переступанием. Поворот с переступанием во время движения по прямой. Поворот переступанием во время движения под уклон. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические упражнения
3.4.7	Техника передвижения по сложному рельефу на лыжах. Правила безопасности, расстояние между лыжниками, нахождение друг над другом на подъёме, спуске. Положение лыжных палок. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические упражнения
3.4.8	Техника перехода с хода на ход. Прохождение дистанции 5 км. без учета времени. Техника лыжных ходов в зависимости от рельефа, состояния лыжни, технической подготовки лыж. Умение разложить силы на дистанцию 5 километров. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические упражнения
3.5	Спортивные игры.
3.5.1	Спортивные игры на командообразование, способствующие сплочению коллектива. Правила некоторых спортивных игр. Виды спортивных игр. Основные правила безопасности на занятиях спортивными играми. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: игра
3.5.2	Игра в пионербол. Техника разминки перед игрой в пионербол. Правила игры в пионербол. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические упражнения, игра
3.5.3	Игра в волейбол. Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Техника разминки перед игрой в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча. Нижняя прямая передача.

	<i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические упражнения, игра
3.5.4	Игра в баскетбол Правила игры. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические упражнения, игра
3.5.5	Спортивные игры на развитие точности, координации движения, скорости реакции (теннис, бадминтон). Основные правила игры в теннис. Основные правила игры в бадминтон. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические упражнения, игра
4.	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА.
4.1	Правовые основы оказания первой доврачебной помощи. Состав простейшей аптечки. Регламентирующие документы по оказанию доврачебной помощи. Основные принципы оказания доврачебной помощи. Минимальный состав походной аптечки. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
4.2	Алгоритм оказания доврачебной помощи. Сердечно-легочная реанимация. Признаки, по которым можно определить, требуется ли доврачебная помощь. Отработка всех этапов алгоритма оказания доврачебной помощи. Случаи, в которых требуется сердечно-легочная реанимация. Этапы проведения СЛР. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практическое задание
4.3	Доврачебная помощь при кровотечениях, переломах. Виды кровотечений. Способы оказания доврачебной помощи при кровотечениях и переломах. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
4.4	Доврачебная помощь при ожогах и обморожениях. Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути. Признаки обморожения, ожога. Как определить, что человек подавился. Способы оказания доврачебной помощи. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
5.	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ.
5.1	Краеведение, как наука. География Тульской области. Наука о Родном крае. Достопримечательности Тульской области. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: викторина, тестирование, кроссворд, практическое занятие
5.2	Историческая справка о городе Туле. Время основания города Тулы. Исторические события, связанные с историей нашего города. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: викторина, тестирование, кроссворд, практическое занятие
5.3	Растительный мир Тульской области. Животный мир Тульской области. Какие животные распространены в Тульской области. Часто встречаемые растения произрастающие в Тульской области. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: викторина, тестирование, практическое занятие
5.4	Знаменитые путешественники и учёные-географы - уроженцы Тульского края. Краткая биография А.И. Чирикова, В.В. Прончищев, А.Скуратова. Их деятельность в Освоении России. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: просмотр фильмов, беседа, опрос.
5.5	Экология – наука о взаимодействии человека и биосферы. Охрана окружающей среды, в том числе окружающей среды своей местности.
5.6	Экологический туризм. Способы предотвращения негативного воздействия на природу и побуждение туристов к действиям, направленным на ее охрану. Правила уборки бивуака. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
6.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ.
6.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. История развития спортивного ориентирования. История создания компаса. Необходимость навыков ориентирования в походах. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические задания, опрос
6.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение в спортивном ориентировании. Основы спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование – вид спорта. Краткие правила по ориентированию. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос

6.3	<p>Топография, условные знаки. Спортивная карта. Топографическая карта.</p> <p>Принцип работы с компасом и картой на местности.</p> <p>Определение сторон горизонта по компасу.</p> <p>Виды карт (топографические, спортивного ориентирования). Информация на карте, чтение карты.</p> <p>Масштаб и измерение расстояния на карте, соотношение расстояний на карте и местности.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические задания</p>
6.4	<p>Техника спортивного ориентирования.</p> <p>Приемы ориентирования на местности. Ориентирование на рельефе с «чтением» карты данной местности.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические задания</p>
6.5	<p>Тактика прохождения дистанции.</p> <p>Игры – задания по ориентированию: лабиринт ориентирования, ориент-шоу.</p> <p>Обучающие задания по ориентированию.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические задания, игра</p>
6.6	<p>Участие в соревнованиях Дистанция ориентирования по заданному направлению.</p> <p>Порядок отметки контрольных пунктов как задано на карте. О чём рассказывает легенда спортивной карты. Азимут, движение по азимуту.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические задания</p>
7.	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ
7.1	<p>Спортивный туризм как вид спорта. Виды туризма. Дисциплины в спортивном туризме («дистанции», «маршруты», «северная ходьба»)</p> <p>Что включает вид спорта Спортивный туризм. Какие виды туризма развиваются в Тульской области.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос</p>
7.2	<p>Обязанности участников группы в походе. Правила личной гигиены в походе.</p> <p>Распределение обязанностей среди участников в походе. Правила личной гигиены в походе. Составление списка необходимых вещей для соблюдения гигиены участников похода.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, тестирование</p>
7.3	<p>Психологическая атмосфера в группе в походе.</p> <p>Игры на сплочение коллектива.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: игра</p>
7.4	<p>Личное, общественное снаряжение для походов выходного дня, степенных и категорийных походов.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос</p>
7.4.1	<p>Личное и общественное снаряжение для походов выходного дня в туризме.</p> <p>Список вещей для похода выходного дня. Что относится к общественному снаряжению, как общественное снаряжение транспортируется в походе.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, задание</p>
7.4.2	<p>Личное и общественное снаряжение для степенных и категорийных походов.</p> <p>Список вещей для степенных и категорийных походов, одежда по сезону. Виды рюкзаков. Личное и общественное снаряжение степенных и категорийных походов.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические задания, игра</p>
7.5	<p>Подбор продуктов питания. Составление продуктовой раскладки.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос</p>
7.5.1	<p>Подбор продуктов питания.</p> <p>Продукты, которые предпочтительно брать в поход.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос</p>
7.5.2	<p>Составление продуктовой раскладки.</p> <p>Расчет продуктов по приемам пищи на весь поход.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос</p>
7.6	<p>Правила укладки рюкзака. Транспортировка и хранение вещей, снаряжения, продуктов.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практическое задание</p>
7.6.1	<p>Виды рюкзаков. Регулировка рюкзака по объёму вещей, росту туриста.</p> <p>Виды и назначение рюкзаков. Из каких отделов состоит рюкзак, их назначение. Как отрегулировать рюкзак по объёму вещей, росту туриста.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практическое задание</p>
7.6.2	<p>Правила укладки рюкзака.</p> <p>Основные требования к вещам и снаряжению. Правила укладки рюкзака (порядок упаковки вещей,</p>

	снаряжения в рюкзак). Гермоупаковки, пакеты для вещей. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
7.6.3	Сбор рюкзака в поход выходного дня. Порядок подготовки к походу выходного дня: - упаковать вещи в пакеты, - упаковать в рюкзак, рюкзак отрегулировать. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль:
7.6.4	Составления списка вещей в поход, упаковка вещей, продуктов. Принцип составления списка вещей в поход, контейнеры для продуктов, упаковки для вещей. Набор продуктов длительного хранения. Быстрый доступ к необходимым вещам Транспортировки рюкзака в походе выходного дня. Накидка на рюкзак от дождя. Ремонт рюкзака. Хранение вещей, продуктов в походе. Упаковка вещей в непромокаемый мешок. Использование компрессионного мешка для уменьшения объема вещей. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос.
7.7	Бивуак (привалы и ночлеги в походах). <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
7.7.1	Установка палатки. Виды палаток. Правила сбора, установки и эксплуатации палатки. Уход и транспортировка палатки. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практическое задание
7.7.2	Снаряжение для оборудования туристического лагеря Костровое оборудование для похода, туристического лагеря. Укрытие от дождя, места для приёма пищи, костра. Место для хранения продуктов, хозинвентаря. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
7.7.3	Выбор места для установки лагеря. Безопасность места для установки лагеря. Опасность: сухие деревья, звериные тропы, пойма рек и т.д. Необходимость наличия источника питьевой воды. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
7.7.4	Установка тента. Виды тентов. Узлы применяемые для крепления оттяжек тента к опорам. Высота крепления тента над костром. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практическое задание.
7.7.5	Заготовка дров, воды, сушка одежды, оборудование умывальника. Бивуачные работы: заготовка дров (перчатки, укрытие от дождя); хранение воды для приготовления пищи; крепление верёвки для сушки одежды; оборудование места для умывальника. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
7.8	Виды костров. Техника безопасности при разжигании костра. Костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
7.8.1	Виды костров. Виды костров и их назначение. Какие костры используются для приготовления пищи. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
7.8.2	Костровое оборудование, безопасное использование колюще-режущих инструментов. Устройства для приготовления пищи на костре: тринога, таганок, тросик. Хранение и транспортировка пилы, топора, ножовки. Правила использования инструмента в походе. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
7.8.3	Разведение костра, поддержание горения. Выбор места под костер. Противопожарные и экологические меры и требования к выбору и оборудованию места под костёр. Необходимость дежурства около костра, средства тушения костра. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
7.9	Техника передвижения в походе. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
7.9.1	Препятствия в походе (локальные, протяженные препятствия) Виды переправ, спуски, подъемы. Заболоченные участки, густой лес. Препятствия в походе – основной критерий оценки сложности похода. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос

7.9.2	<p>Техника передвижения в пешеходном походе.</p> <p>Техника передвижения в походе в зависимости от рельефа, погодных условиях, состояния группы.</p> <p>Временной график - передвижение, отдых.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос</p>
7.9.3	<p>Техника передвижения по пересечённой местности.</p> <p>Техника постановки шага при передвижении по рельефу: короткий шаг, постановка ступни, положение рюкзака.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос</p>
7.9.4	<p>Техника организации переправы через водное препятствие.</p> <p>Организация перил над бревном, организация перил для переправы вброд. Крепление перильной верёвки к опорам. Самостраховка при переправах.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.</p>
7.9.5	<p>Техника прохождения спуска, подъёма, траверса.</p> <p>Техника спуска спортивным способом. Правильная постановка ног. Движение «серпантином». Подъем «елочкой». Движение с треккинговыми палками.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос</p>
7.9.6	<p>Техника прохождения спуска, подъёма, траверса с альпенштоком.</p> <p>Техника передвижения с альпенштоком. Правильное расположение стоп. Правило «двух точек».</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.</p>
8.	ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ.
8.1	<p>Дисциплина – «Дистанции по видам туризма». Дисциплина – «Дистанция пешеходная». Снаряжение для дистанций пешеходных.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос</p>
8.1.1	<p>Дистанции в спортивном туризме</p> <p>Структура вида спорта «Спортивный туризм». Виды и классы дистанций. Положение о соревнованиях.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос</p>
8.1.2	<p>Снаряжение и оборудование в дисциплине «Дистанция пешеходная»</p> <p>Средства самостраховки, карабины, спусковые устройства. Средства защиты – каски, перчатки, обувь</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос</p>
8.2	Страховочная система, её назначение, правила эксплуатации, применение.
8.2.1	<p>Назначение индивидуальной страховочной системы для дистанций в спортивном туризме. Правильное эксплуатация, хранение и уход за индивидуальной страховочной системой.</p> <p>Страховочная система, её устройство назначение, правила использования. Блокирование страховочной системы, способы крепления на страховочной системе средств страховки.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, практические задания.</p>
8.2.2	<p>Надевание страховочной системы и её подгонка под свои антропометрические данные.</p> <p>Подготовка страховочной системы для надевания, правила надевания «беседки» (нижняя обвязка) и верхней обвязки. Использование пряжек для регулирования длины (диаметра) силовых лент. Блокирование верхней и нижней обвязки.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, практические задания.</p>
8.2.3	<p>Самостоятельное надевание страховочной системы.</p> <p>Использование пряжек для регулирования длины (диаметра) силовых лент. Блокирование верхней и нижней обвязки. Регулировка положения верхней обвязке на корпусе. Самостоятельное заправка силовых лент в регулировочные пряжки и надевание страховочной системы.</p> <p>Правильное расположение силовых лент в пряжках, их регулировка. Ослабление пряжек для снятия страховочной системы. Блокировка верхней и нижней страховочной системы.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, практические задания.</p>
8.3	<p>Средства самостраховки. Карабин, его назначение, технические данные. Техника работы с карабином.</p> <p>Снаряжение для самостраховки.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, практические задания.</p>
8.3.1	<p>Средства самостраховки в спортивном туризме на пешеходных дистанциях.</p> <p>Средства самостраховки на вертикальных и горизонтальных перилах. Самостраховка карабином на горизонтальных перилах, жумар, спусковое устройство для вертикальных перил.</p> <p><i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.</p>
8.3.2	Виды карабинов. Техника работы карабином.

	Правильная работа пальцами на муфте. Муфта в направлении «от себя». <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.
8.3.3	Виды зажимов. Техника работы жумаром. Зажимные устройства, применяемые для страховки на вертикальных перилах. Крепление жумара на само страховке. Использование жумара на подъеме по склону и на подъеме по вертикальным перилам. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.
8.3.4	Виды спусковых устройств. Техника работы на спусковом устройстве «восьмёрка». Спусковые устройства – как само страховка на вертикальных перилах при спуске. Работа в перчатках на спуске. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.
8.4	Туристические узлы, их виды и назначение. Техника завязывания узлов. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания, соревнование
8.4.1	Туристические узлы, их виды и назначение. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра. Завязывание узлов: карабинная удавка, восьмёрка. Использование узлов для крепления веревки к опоре – узел карабинная удавка. Крепление карабина к усю само страховки – узел восьмёрка. Группа узлов для связывания веревок одинакового диаметра. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.
8.4.2	Завязывание узлов: встречный, прямой, схватывающий. Связывание петли само страховки используя узлы: встречный, двойной проводник. Завязывание схватывающего узла на перильной веревке. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания, соревнования.
8.4.3	Завязывание узлов: двойной проводник, грейпвайн. Узел двойной проводник и грейпвайн - основа петли само страховки. Завязывание узла поэтапно. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.
8.4.4	Завязывание узлов для крепления основной веревки к опоре: стремя, карабинная удавка, штык. Узлы для крепления веревки к опоре. Количество шлагов в узле штык. Завязыванию узла стремя на опоре. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.
8.5	Техника прохождения этапов «Переправа по параллельным перилам», «Переправа по бревну», «Траверс», «Навесная переправа», «Переправа методом - Вертикальный маятник», « Вертикальные перила», «Подъем свободным лазаньем». <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.
8.5.1	Техника само страховки на этапах. Средства само страховки на этапах. Техника само страховки жумаром. Техника само страховки схватывающим узлом. Само страховка на спуске. «Спортивный спуск». Положение само страховки. Опасная зона. Использование перчаток. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.
8.5.2	Техника прохождения этапов. Правильная пристёжка к основной веревке. Техника работы рук и ног, корпуса на этапах. Отработка быстрой смены работы ног и рук. Постановка ноги - поднятие руки. Работа ступнями – отталкивание сбоку и сверху. Начало работы рук выше уровня головы. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: практические упражнения
8.5.3	Сопровождение и страховка на этапах. Судейская и командная веревка сопровождения. Закрепление веревки сопровождения на участнике. Само страховка участника.
8.5.4	Командная эстафета с прохождением туристических этапов. Прохождение одного этапа с передачей эстафеты. Техника работы на этапе, расстановка в команде. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.
8.5.5	Личное прохождение дистанции 1-го класса на результат. Поэтапное прохождение. Прохождение этапов без ошибок. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: соревнования.
9.	РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.
9.1	Изучение простых песен. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: исполнение песен
9.2	Знакомство с творчеством известных авторов-исполнителей. Изучение творчества Б. Ш. Окуджавы, Ю. И. Визбора, В. С. Высоцкого, А. М. Городницкого, С. Я. Никитина

	<i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: исполнение песен, беседа
10.	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ
10.1	Экскурсия «Музей самоваров»
10.2	Международный Музей пряника.
	Зоопарк «Экзотариум»
10.3	Посещение некрополя Толстых, усадьбы Ясная Поляна
10.4	Знакомство с окрестностями малой Родины.
10.5	Усадьба Поленова
10.6	Поход по Яснополянскому лесному массиву. Малиновая Засака. Партизан Козырев. Станция Рвы. Усадьба Ясная Поляна.
10.7	Предновогодний поход в еловый лес.
10.6	Экскурсия в Морской музей. Знакомство с экспонатами Морского музея.
10.12	Экскурсия в Краеведческий музей История родного края.
10.13	Экскурсия. Геологическая выставка. Знакомство с коллекцией тульского геолога.
10.14	Экскурсия в музей Тульские древности Археология Тульского края.
11.	АТТЕСТАЦИЯ
11.1	Промежуточная аттестация. Викторина « Спортивный туризм». Прохождение этапов пешеходной дистанции. Промежуточная аттестация проходит в декабре месяце. Ответы на вопросы викторины. Зачетное прохождение этапов пешеходной дистанции без времени.
11.2	Итоговая аттестация. Соревнования на пешеходной дистанции 1-го класса среди обучающихся в объединении. Маршрут выходного дня. Итоговая аттестация по итогам первого года обучения проходит в мае месяце. Участие в соревновании на пешеходной дистанции 1 –го класса среди обучающихся в объединении. Необходимо пройти все этапы дистанции. Участие в трех маршрутах выходного дня в течение года.

Планируемые результаты

После окончания 1-го года обучения обучающиеся

должны знать (теоретическая подготовка):

- где располагается Тульская обл. на карте;
- краткую историю Тульского Кремля;
- как с помощью фурнитуры подгоняется рюкзак под нужный размер;
- какие личные и общественные вещи нужны в походе;
- технику безопасности при разжигании костра и приготовлении пищи, виды костров;
- возможные обязанности в походе;
- для чего используются туристические узлы;
- правила безопасного поведения в городе;
- какие плоды и растения, произрастающие в лесу, можно употреблять в пищу;
- правила личной гигиены в походе;
- необходимый состав мед. аптечки;
- устройство и принцип работы компаса;
- топографические знаки;

Должны уметь (практическая подготовка):

- собирать рюкзак, подгонять рюкзак под нужный размер;
- ухаживать и правильно хранить личные вещи и общественное снаряжение в походе;
- устанавливать палатку;
- разводить костры по назначению, пользоваться костровым оборудованием (топором пилой);
- передвигаться по равнине и слабопересечённой местности с рюкзаком;
- самостоятельно надевать страховочную систему;

- использовать средства самостраховки, завязывать туристические узлы (прямой, восьмёрка, схватывающий, карабинную удавку);
- индивидуально проходить туристические этапы;
- действовать в составе команды, при прохождении этапов, используя командную верёвку сопровождения;
- измерить расстояние по карте, двигаться по азимуту, определять азимут на предмет;
- ходить на лыжах, знать основы спортивных игр в пионербол, в волейбол.

Будут воспитаны:

- дружелюбное отношение к друг к другу и уважительное отношение к педагогу;
- дисциплинированность, старательность, усидчивость;

Будут сформированы:

- основы самооценки деятельности на занятии (с помощью педагога);
- основы навыков работы в коллективе.

У обучающихся разовьются:

- стремление к освоению новых знаний;
- умение самостоятельно контролировать свое время.

В результате освоения очередной темы ребенок должен не только получить представление об отдельных видах туристско - краеведческой деятельности, но и видеть осязаемый результат: знать маршрут, цели и задачи прогулок, экскурсий, походов; понимать какое туристское оборудование и снаряжение необходимо взять с собой; какую должность он будет выполнять во время осуществления экскурсий, прогулок, ПВД.

Занятия будут организованы в формах, которые будут поддерживать интерес детей к занятиям, а также придавать осмысленность и целесообразность их деятельности.

Критерии оценки знаний, умений обучающихся.

Как отмечено в пояснительной записке, планируется проведение промежуточной аттестации обучающихся. С учетом возраста обучающихся аттестация проводится в форме творческого проекта в декабре (рисунки и фотографии по итогам экскурсий), в мае в форме викторины «Природа тульского края».

Методы диагностики: наблюдение, собеседование, ролевые игры, выставки, конкурсы, викторины, игры-практикумы и т.д.

Методическое обеспечение и условия реализации программы 1 года обучения.

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий: наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы и родителей, поддерживающих этот интерес.

Методы формирования у обучающихся знаний, умений и навыков обусловлены планируемыми результатами освоения данной программы и сроком ее реализации.

Как отмечено в пояснительной записке, занятия с детьми предполагается проводить со всей группой обучающихся одновременно в виде теоретических и практических занятий в помещении и на местности.

Теоретические знания сообщаются детям в виде бесед, мини-лекций, а также в ходе практических занятий. Такой подход к организации занятий представляется оптимальным для решения педагогических задач по стимулированию интереса детей к туристско-краеведческой деятельности, развития у них самостоятельности, инициативности, исполнительности, творчества.

Практические занятия целесообразно проводить в виде коллективного обсуждения конкретной задачи по подготовке к конкретному виду деятельности.

Кроме того, целесообразно предусмотреть выполнение упражнений, направленных на закрепление определенных знаний, умений и навыков, а также викторин, игр, которые могут быть разработаны педагогом или заимствованы из соответствующих источников, а также на электронных образовательных ресурсах (ЭОР).

Материально-техническое оснащение программы

1. Список необходимого снаряжения и оборудования для реализации данной программы:

- Палатка (1 шт.)
- Тент (1 шт.)

Котлы (1 шт.)
 Костровые приспособления (1 комплект)
 Трапики (6 шт.)
 Компас жидкостный (15 шт.)
 Топор (1 шт.)
 Пила (ножовка) (1 шт.)
 Комплект карты-схемы пришкольного участка (15 шт.)

2. Состав простейшей медицинской аптечки

Раствор йода 5 %	5 гр.
Раствор зеленки 1г.	5 гр.
Бинт стерильный	2 шт.
Жгут резиновый	1 шт.
Перекись водорода 3 т.	20 гр.
Нашатырный спирт	5 гр.
Вата	50 гр.
Лейкопластырь бактерицидный	5 шт.
Ножницы	1 шт.
Валидол	10 табл.

Учебные пособия:

- справочная литература по проблемам детско-юношеского туризма;
- периодические издания: научно-методический журнал «Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения», журнал «Дополнительное образование и воспитание» и т. д.;
- видеоматериалы: «Красная книга Тульской области»;
- тетради из серии «Мой город» (пособия и рабочие тетради): «Знакомство с Тулой»; «Тайны Тульской кремля»; «Сокровища города»; «Хоровод достопримечательностей»; «Жемчужины Тульской области»; «Тула- каменная летопись».

Методические материалы:

1. Методическая разработка «Растительный мир Тульской области»;
2. Методическая разработка «Игры на биваке»;
3. Методическая разработка «Съедобные грибы, их использование в походе. Ядовитые грибы»;
4. Методическая разработка «Упражнения по спортивному ориентированию для работы с детьми 1-2-х гг. обучения»;
5. Методическая разработка «Игры и упражнения на местности для обучения навыкам спортивного ориентирования»;

Дидактический материал

- 1 Набор открыток «Тула».
- 2 Учебно-познавательная игра «Здравствуй, Тула!».
- 3 Сборник ребусов.
- 4 Фотоальбом с видами г. Тулы.
- 5 Юный турист «Собираем рюкзачок», «Животные Тульской области», «Ботаническое лото».
- 6 Лото «Найди пару».
- 7 Электронный сборник фотографий «Виды г. Тула».
- 8 Загадки на темы «Природа. Природные явления», «Животные», «Птицы», «Школа».

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Раздел программы	всего	теория	практика	Формы контроля
1	Туристические походы	20	10	10	Выполнение контрольных срезов по организации туристского похода
2	Специальная туристская подготовка	72	4	68	Сдача нормативов по специальной подготовке.

3	Топография и ориентирование	28	4	24	Выполнение контрольных заданий
4	Общая и специальная физическая подготовка	41	4	37	Сдача нормативов по специальной подготовке.
5	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	20	9	11	Выполнение контрольных заданий
6	Краеведение	20	4	16	Выполнение контрольных заданий
7	Промежуточная аттестация	15	3	12	Декабрь, май.
ИТОГО		216	38	178	

Содержание программы 2 года обучения

1. Туристические походы

1.1 *Туристские походы – какими они бывают*

Виды походов. Просмотр отчетного материала по походам. Учиться смотреть и видеть; видеть и наблюдать; наблюдать и фиксировать. Природа нужна нам, мы нужны природе. Мы тоже можем быть полезными природе. В лес за здоровьем

1.2 *К чему мы должны быть готовы на маршруте туристского похода*

Основная информация о маршрутах. Просмотр преодоления естественных препятствий в походе в презентации.

1.3 *Что необходимо в походе: туристское снаряжение*

Основная информация о походах. Общее и специальное снаряжение к определенному виду и категории прохождения маршрута. Тент. Костровые принадлежности. Спортивный инвентарь. Медицинская аптечка. Их назначение

1.4 *Чему мы учимся в походе*

Основные понятия и действия, чему можно научиться в походе.

1.5 *Спортивные туристские походы. Спортивная классификация и разряды*

Понятие спортивные туристские походы. Разбор спортивных разрядов и квалификаций.

1.6 *Туристский маршрут: выбор района, разработка маршрута*

Туристические маршруты Тульской области. Выбор района путешествия. Общая информация о разработке маршрута. Выбор места привала. Правила размещения группы на биваке. Распределение должностей (разовых), назначение дежурных. Выбор мест под костровище, хранение дров, места питания и отдыха, площадки для подвижных и спортивных игр, мест питания, хранения продуктов и утилизации бытового мусора. Правила обустройства костровища и его уборки. Правила утилизации мусора.

1.7 *Составление плана похода, маршрутные документы*

Просмотр примера плана похода и маршрутной документации. Ролевая игра по созданию своего плана похода и маршрутной документации

1.8 *Обеспечение безопасности при занятиях туризмом. Инструктаж по технике безопасности (сентябрь)*

Проведение инструктажа по технике безопасности.

1.9 *Обеспечение безопасности при занятиях туризмом. Инструктаж по технике безопасности (январь)*

Проведение инструктажа по технике безопасности.

- 1.10 *Погода, одежда, обувь в летних туристских походах***
Выбор одежды и обуви в летних туристских походах. Одежда. Обувь. Головной убор (зима, лето, межсезонье). Посуда. Гигиенические приборы. Сумка (Рюкзак). Письменные принадлежности.
- 1.11 *Установка палатки***
Отработка полученных знаний и умений.
- 1.12 *Учебные соревнования по технике туристского бивака***
Отработка полученных знаний и умений.
- 1.13 *Поход выходного дня***
Движение по выбранному маршруту, в пределах п.г.т Чернь.
- 2. Специальная туристская подготовка**
- 2.1 *Техника передвижения на пешем маршруте с рюкзаком***
Техника движения на равнине по травяной поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, по болоту. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.
- 2.2 *Укладка рюкзака***
Разновидность рюкзаков. Определение основных вещей для помещения их в рюкзак. Способы и нюансы укладки рюкзака. Содержимое рюкзака (сумки). Правила упаковки. Правила укладки рюкзака. Соблюдение размеров и веса рюкзака возрастным особенностям и телосложению ребенка.
- 2.3 *Естественные препятствия на пешеходных маршрутах***
Способы преодоления естественных препятствий на пешеходных маршрутах
- 2.4 *Преодоление склонов, техника движения и страховки***
Техника движения по склонам, способы страховки. Согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму.
- 2.5 *Движение по бревну***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму.
- 2.6 *Движение по параллельным перилам***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму.
- 2.7 *Движение по навесной переправе***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму.
- 2.8 *Подъем по склону с само страховкой по перилам***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму
- 2.9 *Спуск по склону с само страховкой по перилам***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму

- 2.10 *Подъем по склону с верхней страховкой***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму
- 2.11 *Спуск по перилам***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму
- 2.12 *Траверс склона по перилам***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму
- 2.13 *Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник)***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму
- 2.14 *Переправа методом «вертикальный маятник»***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму
- 2.15 *Спортивный спуск***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму
- 2.16 *Подъем по склону спортивным способом***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму
- 2.17 *Переправа с опорой на перила по бревну***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму
- 2.18 *Переправа с опорой на перила по параллельным перилам***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму
- 2.19 *Траверс склона с альпенштоком***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму
- 2.20 *Профилактика заболеваний и травматизма***
Предупреждение о заболеваниях и травмах на занятии, походе или соревнованиях. Акцентировать внимание о профилактических мерах перед занятиями, походе или соревнованиях.
- 2.21 *Оказание первой доврачебной помощи***
Способы оказания первой доврачебной помощи на занятиях, в походе или на соревнованиях.
- 2.22 *Оказание первой доврачебной помощи муляжу***
Способы оказания первой доврачебной помощи на занятиях, в походе или на соревнованиях.
- 2.23 *Взаимная страховка. Одновременная страховка***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.24 *Взаимная страховка. Попеременная страховка***
Отработка комплексов технических приемов.

- 2.25 ***Взаимная страховка. Верхняя страховка через петлю (карабин), плечо, поясницу***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.26 ***Взаимная страховка. Нижняя страховка и организация точки страховки на двойной веревке***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.27 ***Взаимная страховка. Страховочная цепь***
Отработка комплексов технических приемов
- 2.28 ***Универсальная страховочная система***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.29 ***Приемы нижней страховки***
Отработка комплексов технических приемов
- 2.30 ***Короткая полоса препятствий***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.31 ***Длинная полоса препятствий***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.32 ***Список и применение специального личного снаряжения***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.33 ***Подготовка личного специального снаряжения к соревнованиям***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.34 ***Знакомство со страховочной системой***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.35 ***Центровка страховочной системы***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.36 ***Комбинированная страховочная система***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.37 ***Надевание страховочной системы с помощью***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.38 ***Надевание страховочной системы самостоятельно***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.39 ***Надевание страховочной системы другому учащемуся***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.40 ***Надевание страховочной системы на зимнюю верхнюю одежду***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.41 ***Надевание страховочной системы на время***
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.42 ***Совершенствование надевания страховочной системы***
Отработка комплексов технических приемов.

- 2.43 Подготовка страховочной системы к соревнованиям по спортивному туризму**
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.44 Соединение частей страховочной системы узлом двойной булинь**
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.45 Вязка узла булинь для обвязки, булинь одним концом веревки**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2019 г.
- 2.46 Вязка узлов: проводник, проводник восьмерка, австрийский схватывающий**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2019 г.
- 2.47 Вязка узлов: прямой, встречный, булинь**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2019 г.
- 2.48 Вязка узлов: брашкотовый, грейпвайн, грейпвайн-удавка**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2019 г.
- 2.50 Вязка узлов: сватывающий, Бахмана, карабинный**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2019 г.
- 2.51 Вязка узлов: штыковый, карабинная удавка**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2019 г.
- 2.52 Вязка узлов: встречная восьмерка, австрийский проводник**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2019 г.
- 2.53 Вязка узлов: двойной проводник, сдвоенная проводник восьмерка**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2019 г.
- 2.54 Соревнования по спортивному туризму**
Участие в соревнованиях по спортивному туризму. Согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2019 г.
- 2.55 Подготовка к старту и финишу (дистанция – пешеходная)**
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.56 Движение связками. Универсальная страховочная петля**
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.57 Порядок движения связки-двойки**
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.58 Организация спусков: спуск по склону, спуск спортивным способом, спуск дюльфером**
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.59 Взаимодействие двух связок – двойки и тройки**
Отработка комплексов технических приемов.

- 2.60 **Подъем по склону с использованием перил, наведенных судьями / командой**
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.61 **Спуск по склону с использованием перил, наведенных судьями / командой**
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.62 **Переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, наведенных судьями / командой**
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.63 **Траверс склона с самостраховкой по перилам, наведенным судьями / командой**
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.64 **Движение по наклонным перилам на этапе траверс**
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.65 **Переправа по веревке (параллели) с перилами, наведенными судьями / командой**
Отработка комплексов технических приемов.
- 2.66 **Преодоление реки (оврага) по навесной переправе**
Отработка комплексов технических приемов.

3. **Топография и ориентирование**

- 3.1 **Как мы ориентируемся в пространстве и во времени**
Определение сторон горизонта по небесным светилам. Определение сторон горизонта по Солнцу и часам. Уточненный способ определения сторон горизонта по Солнцу и часам. Определение полуденной линии по восходу и заходу Солнца. Определение сторон горизонта по Полярной звезде. Определение сторон горизонта по природным признакам и местным предметам. Определение своего местонахождения. Определение расстояния до недоступного предмета при помощи измерения двух углов. Определение ширины реки шагами. Определение высоты дерева по длине тени.
- 3.2 **Топографические карты и планы.**
Знакомство с топографическими и спортивными картами. Различие между картами. Стороны горизонта: юг, запад, север, восток. Объекты в границах школьного участка. Простейший план-схема школьного участка.
- 3.3 **Расстояния и площади на карте**
Принцип работы компаса. Азимут. Два полюса и магнитное склонение. Типы компасов. Как пользоваться картой и компасом. Масштаб карты.
- 3.4 **Рельеф. Чтение рельефа по горизонталям**
Тренировка на местности
- 3.5 **Ориентирование по карте с легендой КП**
Тренировочные упражнения по карте с легендой КП
- 3.6 **Ориентирование в заданном направлении**
Тренировочное упражнение по ориентированию в заданном направлении.
- 3.7 **Движение по азимуту с картой и компасом**
Тренировочное упражнение по ориентированию в заданном направлении.
- 3.8 **Соревнования на маркированной трассе. Виды, правила, общая тактика**
Согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2019 г.

- 3.9 **Ориентиры в лесу и в населенных пунктах**
Тренировка на местности
- 3.10 **Спортивная карта. Изображение компонентов ландшафта. Ориентирование по карте. Отработка УЗ рельефа (скал, камней, гидрография, болота, растительности и искусственных сооружений).**
Техника и тактика прохождения ориентирования в заданном направлении по ограниченному участку.
Тренировка.
- 3.11 **Ориентирование по карте. Отработка УЗ дистанции**
Тренировочное упражнение по ориентированию в заданном направлении.
- 3.12 **Тренировочная дистанция в заданном направлении**
Тренировочное упражнение по ориентированию в заданном направлении.
- 3.13 **Тренировочная дистанция по выбору**
Тренировка на местности
- 3.14 **Соревнование по спортивному ориентированию в объединении**
Согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму
- 3.15 **Соревнование по спортивному ориентированию среди обучающихся п.Чернь**
Согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму.

4. **Общая и специальная физическая подготовка**

- 4.1 **Гребля на байдарках основа теории**
Ознакомление и выбор видов гребли и умение грести в экипаже командных лодок
Овладение основами техники гребли.
Понятия о цикле и ритме.
- 4.2 ***Избирательная проработка стартового спурта***
Отработка комплексов технических и тактических приемов.
- 4.3 ***Отработка стартового спурта и перехода на дистанционный ход***
Отработка комплексов технических и тактических приемов.
- 4.4 ***Проработка равномерного дистанционного хода***
Отработка комплексов технических и тактических приемов.
- 4.5 ***Моделирование основных режимов гонки в облегченных условиях в интервальных сериях***
Отработка комплексов технических и тактических приемов.
- 4.6 ***Отработка стартового и финишного режимов***
Отработка комплексов технических и тактических приемов.
- 4.7 **Лыжная подготовка.**
Основы техники передвижения на лыжах
Тренировка, развитие физических качеств.
- 4.8 ***Бег на лыжах (3 км), полоса препятствий***
Тренировка, развитие физических качеств.
- 4.9 ***Основы передвижения классическим ходом***
Тренировка, развитие физических качеств.

- 4.10 **Основы передвижения коньковым ходом**
Тренировка, развитие физических качеств.
- 4.11 **Преодоление подъемов и спусков на лыжах**
Тренировка, развитие физических качеств.
- 4.12 **Торможение и повороты на лыжах**
Тренировка, развитие физических качеств
- 4.13 **Марш-бросок (д. 5000 м, м. 7000 м)**
Тренировка, развитие физических качеств
- 4.14 **Легкая атлетика**
Кросс на местности 1000 м
Тренировка, развитие физических качеств.
- 4.15 **Кросс на местности 3000 м**
Тренировка, развитие физических качеств.
- 4.16 **Эстафеты с веревками и карабинами**
Тренировка, развитие физических качеств.
- 4.17 **Преодоление склона крутизной 25-30° на скорость**
Тренировка, развитие физических качеств.
- 4.18 **Передвижение по травянистым склонам на скорость**
Тренировка, развитие физических качеств.
- 4.19 **Передвижение по осыпям на скорость**
Тренировка, развитие физических качеств.
- 4.20 **Передвижение по снежному рельефу на скорость**
Тренировка, развитие физических качеств.
- 4.21 **Сдача нормативов ГТО**
Участие во всероссийском движении «Готов к труду и обороне».
- 4.22 **Работа с набивным мячом**
Усовершенствование силы и выносливости посредством набивного мяча.
- 4.23 **Упражнения в парах на пресс, полоса препятствий**
Тренировка, развитие физических качеств.
- 4.24 **Отжимания, подтягивания, полоса препятствий**
Тренировка, развитие физических качеств.
- 4.25 **Лазание по веревке (10 мм), сложенной вдвое с помощью ног и без помощи**
Тренировка, развитие физических качеств.
- 4.26 **Упражнения на ловкость, координацию, быстроту, реакцию**
Тренировка, развитие физических качеств.
- 4.27 **Сведения о строении и функциях организма**
Реакция организма на нагрузку. Адаптация мышечной ткани к нагрузке. Восстановление и реакция между упражнениями и тренировочными днями.

- 4.28 ***Влияние физических упражнений на развитие организма***
Увеличение объема и силы мускулатуры. Совершенствование нервной системы. Улучшение работы сердца.
Сохранение правильной осанки.
- 4.29 ***Предупреждение спортивных травм на тренировках***
Профилактика спортивных травм на тренировках.

- 4.30 ***Врачебный контроль, допуск до соревнований***
Прохождения медицинского осмотра в амбулатории п.г.т. Чернь.

5. **Основы гигиены и первой доврачебной помощи**

- 5.1 ***Основные понятия о здоровье и ЗОЖ***
Изучение основных понятий о здоровье и ЗОЖ.
- 5.2 ***Гигиена туриста***
Что такое гигиена? Как необходимо заниматься гигиеной в походах и на турслетах
- 5.3 ***Первая доврачебная помощь***
Основы первой доврачебной помощи. Способы оказания первой доврачебной помощи при разных случаях.
- 5.4 ***Обязанности санитар в походе***
Должность санитар в походе. Обязанности
- 5.5 ***Состав медицинской аптечки***
Состав минимальной медицинской аптечки. Способы пользования медицинской аптечкой.
- 5.6 ***Способы транспортировки пострадавшего***
Изучение способов транспортировки пострадавшего.
- 5.7 ***Виды носилок, изготовление***
Изучение видов носилок. Изготовление носилок различными способами.
- 5.8 ***Оказание первой доврачебной помощи при пищевых отравлениях***
Изучение оказания первой доврачебной помощи при пищевых отравлениях
- 5.9 ***Восстановительная гимнастика для ног***
Отработка навыков
- 5.10 ***Транспортировка пострадавшего***
Отработка навыков
- 5.11 ***Изготовление носилок, подручными средствами***
Отработка навыков
- 5.12 ***Лекарственные растения***
Изучение лекарственных растений. Название, вид, особенности.
- 5.13 ***Использование лекарственных растений***
Способ применения и назначение лекарственных растений.
- 5.14 ***Освоение способов бинтования ран***
Отработка навыков и изучение способов бинтования ран.
- 5.15 ***Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевые повязки***
Отработка навыков

- 5.16 **Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца**
Отработка навыков
- 5.17 **Оказание первой доврачебной помощи при обмороках**
Отработка навыков
- 5.18 **Оказание первой доврачебной помощи при переломах, ранах, кровотечениях**
Отработка навыков
- 5.19 **Оказание первой доврачебной помощи при укусах членистоногих, змей, клещей**
Отработка навыков
- 5.20 **Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах, потертостях**
Отработка навыков

6. **Краеведение**

- 6.1 **Географическое положение родного края**
Рельеф. Геологическое строение родного края
Географическое положение, размеры, границы России и Тульской области. Влияние географического положения на природу и расселение данных территорий. Характеристика объектов на карте и протяженность страны в градусах и километрах, пользуясь картографической сеткой
- 6.2 **Климат и климатические ресурсы родного края**
Демонстрация основных внутренних вод Тульской области. Выявление особенностей размещения внутренних вод Тульской области
- 6.3 **Растительный мир родного края**
Виды растений, растущие на территории Тульской области
- 6.4 **Культурные объекты и достопримечательности Тульской области**
Демонстрация культурных объектов и достопримечательностей
- 6.5 **Экскурсия в музей: «Ясная поляна».**
- 6.6 **Экскурсия в музей: Музей-усадьба Л.Н. Толстого в с. Никольское-Вяземское**
- 6.7 **Экскурсия в Тульский кремль.**
- 6.8 **Общественно полезная работа на объектах воинской славы (братские захоронения Тульская область, Чернский район, д. Ползиково (вправо от автомагистрали М2 (Москва-Крым) - 301 км).**
Сбор мусора территории захоронения, покраска, побелка объекта.

7. **Промежуточная аттестация**

- 7.1 **Промежуточная аттестация (декабрь). Тест по пройденным темам**
- 7.2 **Промежуточная аттестация (декабрь). Полоса препятствий**
- 7.3 **Промежуточная аттестация (май). Тест по пройденным темам**
- 7.4 **Промежуточная аттестация (май). Топографический диктант**
- 7.5 **Промежуточная аттестация (май). Полоса препятствий**

7.6 Промежуточная аттестация (май). Одевание страховочной системы

Методическое обеспечение и условия реализации программы

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

- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы, и родителей, поддерживающих этот интерес;
- наличие у детей медицинского допуска, спортивной формы для занятий;
- наличие следующего туристского снаряжения:

Оборудование

1. Секундомер электронный - 2 шт.
2. Пила двуручная в чехле 1 шт.
3. Топор в чехле – 2 шт.
4. Тросик костровый – 1 шт.
5. Тент хозяйственный – 1 шт.
6. Клеенка кухонная - 2 шт.
7. Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.д.) – компл.
8. Котлы туристские (3 шт.) - компл.
9. Лопата саперная в чехле - 1 шт.
10. Видеомагнитофон - 1 шт.
11. Рулетка 15-20 м – 1 шт.
12. Термометр наружный - 1 шт.
13. Планшет для глазомерной съемки местности - 1 шт.
14. Карандаши цветные, чертежные - компл.
15. Транспортир - 2 шт.
16. Карты топографические учебные - 2 компл.
17. Учебные видеокассеты – компл.
18. Канистра 5 л. - 2 шт.

Снаряжение

1. Палатки туристские - компл.
2. Тенты по палатки - компл.
3. Веревка основная (40 м.) - 2 шт.
4. Веревка вспомогательная (60 м.)- 2 шт.
5. Веревка основная (30 м.) - 2 шт.
6. Репшнуры (длина 2-3 м., диаметр 6-8 м.)
7. Страховочная система - 8 шт.
8. Карабин туристский - 20 шт.
9. Байдарка (2-х местная) – 1шт.
9. Альпеншток - компл.
10. Компас жидкостный - компл.
11. Курвиметр - 2 шт.
12. Призмы для ориентирования - компл.
13. Коврик туристский – компл.
14. Ледоруб - 4 шт.
15. Рукавицы брезентовые - 10 шт.
16. Спальный мешок - компл.

Ремонтный набор

1. Иглы разные – 4 шт.
2. Нитки разные - 3 кат.
3. Проволока медная, алюминиевая - набор
4. Шило – 1 шт.
5. Пуговицы разные - набор
6. Куски ткани (разные) - набор
7. Резинки разные - набор
8. Запасные пряжки (разные) - набор
9. Гвозди мелкие - 20 шт.

Состав простейшей медицинской аптечки

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Анальгин.	
2	Портативный пакет со льдом для ушибов.	5 шт.
3	Сульфацил натрия в растворе.	3 шт.
4	Жгут для перекрытия кровотечений с регулировкой.	1 шт.
5	3 вида бинтов:	9шт.
6	Бинт стерильный 10х5 см;	3 шт.
7	Бинт нестерильный 10х5 см;	3 шт.
8	Бинт нестерильный 5х5 см.	3 шт
9	Атравматичная повязка для обработки грязных ран 8х10 см.	10 шт
10	Бактерицидный лейкопластырь 2.5х7.2 либо 2х5 см	8 шт.
11	Стерильные салфетки для остановки кровотечений с обработкой фурагином 6х10 либо 10х18 см	3 шт.
12	Йод 5% или зеленка 1%.	1 шт
13	Пластырь 1х500 либо 2х250 см.	10 шт
14	Эластичный бинт	по 1 штuke №1,3,6.
15	Вата	1 упаковка 50 г.
16	Шины для помощи при переломах верхних и нижних конечностей.	2шт
17	Косынка для иммобилизации рук.	2 шт

Критерии оценки знаний, умений, навыков обучающихся

Как отмечено в пояснительной записке, промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам участия ребенка в походах и соревнованиях.

Так же показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий, заинтересованность в решении задач по подготовке похода, участие в нем, подготовке к соревнованиям и участию непосредственно в соревнованиях «Школа безопасности».

Дидактический материал

1. Фильмы о походах.
2. Фильмы о технике пешеходного туризма или мультимедийные презентации туристских маршрутов.
3. Топографические карты – 15 шт.
4. Карточки для изучения топографических знаков.
5. Карты различных видов (административные, топографические и т.д.) и различного масштаба.
6. Карточки для закрепления знаний по темам «Пригодные для похода продукты», «Состав медицинской аптечки», «Личное снаряжение», «Групповое снаряжение» и т.д..
7. Разработки игр, интерактивных путешествий, квестов соответствующей тематики на различных электронных образовательных ресурсах.

Планируемые результаты и способы их измерения

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

Личностные результаты:

- повышение самооценки ребенка;
- формирование установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристско-спортивных занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;
- умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки.

Предметные результаты:

- формирование основных представлений о движении «Школа безопасности»;
- овладение навыками подготовки как к однодневному, так и к многодневному походу: одеться по погоде, правильно уложить рюкзак, подготовить продукты и снаряжение, организовать привал, бивак;
- формирование навыков оказания первой помощи;
- овладение первичными навыками ориентирования на местности.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью актуализировать и применять в процессе организации туристского похода и соревнований по спортивному туризму знания, полученные в рамках изучения различных учебных предметов;
- формирование умений 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.

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий, участие в туристском походе и участии в соревнованиях по спортивному туризму.

Промежуточная аттестация обучающихся производится по итогам участия в соревнованиях и походах.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Раздел программы	всего	теория	практика	Формы контроля
1	Основы туристской подготовки	28	18	10	Опрос, тестирование
2	Краеведение	20	19	1	Опрос, тестирование
3	Топография и ориентирование	24	9	15	
4	Основы гигиены и доврачебная помощь	16	8	8	Опрос, тестирование
5	Общая физическая подготовка	38	2	36	Тест, зачет
6	Специальная подготовка туриста	66	8	58	Анализ
7	Проектная деятельность	6	1	5	Защита проекта
8	Промежуточная аттестация	6	3	3	Зачет
9	Соревнования	10		10	Анализ
ИТОГО		216	66	150	

Содержание программы 3 года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение «Отечество», основные его направления.

Практические занятия

Анкетирование членов кружка. Психологические игры на тему «Давай познакомимся».

1.2. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт)

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Практические занятия

Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра).

Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом.

Игры в пути и на привале.

Разучивание и исполнение туристских песен.

1.4. Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода

Закупка, фасовка и упаковка продуктов Приготовление пищи на костре.

1.5. Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала.

Составление плана подготовки похода.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

Практические занятия

Работа с краеведческой литературой. Подготовка и чтение докладов по географии, истории и культуре района путешествия при подготовке к походу

Работа с собранным материалом, его определение, систематика, оформление. Подготовка и чтение докладов по итогам похода.

1.6. Физическая подготовка туриста

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Утренняя зарядка.

Практические занятия

Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале, лыжная подготовка. Обучение плаванию.

2. Краеведение

Природные богатства Тульского края

Географическое положение области. Формы рельефа местности. Равнина, овраги, холмы, балки. Климат. Нанесение на карту области крупных городов, своего населённого пункта.

Чернь и Чернский район. Возникновение и развитие. Место родного города на карте Тульской области. Соседи. Население и хозяйство.

Практикум: работа с картой.

Мир растений нашего края. Экскурсия.

Животный мир.

Красная книга Тульской области. Редкие виды животных и растений Тульской области.

Реки, озёра и другие водные богатства.

Природные богатства недр земли. Рассказ о местонахождении и разработке полезных ископаемых области, их использовании.

Состояние природной среды. Источники загрязнения воды и воздуха района. Экологические проблемы и пути их решения.

Достопримечательности Тульского края

1. Тульский Кремль. Истории Тульского Кремля.

2. Ясная Поляна. Заочная экскурсия в музей - усадьбу Л.Н. Толстого.

Выявить среди участников знатоков творчества писателя, развитие интереса обучающихся к изучению Тульского края

Музей – усадьба Поленово. Беседа о жизни и творчестве знаменитого художника. Просмотр репродукций картин, фотографий музея – усадьбы.

Бежин луг и Спасское – Лутовиново. Знакомство с краткой биографией писателя.

Заочная экскурсия в Богородицкий дворец-музей.

Курорт «Краинка». Беседа о целебных свойствах воды и грязей известного в России курорта.

Наш край в далёком прошлом

Наш край в далёком прошлом. Обычаи, традиции, праздники.

Беседа о первых поселениях Тульской области, занятия людей того времени.

Экскурсия в краеведческий музей.

Энциклопедия городов и районов Тульской области

Районы, в которых мы проживаем. Возникновение и развитие.

Развитие культуры, народные промыслы

«Тула веками оружие ковала». Беседа о мастерах – оружейниках.

«Самоварная страна». Беседа о тульских самоварах, их истории.

Беседа об истории пряников, их прошлом и настоящем. Тульская гармонь. Беседа о создании народного инструмента. Его прошлое и настоящее.

Тульская городская игрушка. Филимоновская игрушка. Знакомство с созданием, изготовлением игрушек. Рассказать о народной игрушке и о промысле села Филимонова.

Белевское кружево. Знакомство с историей создания белевского кружева.

Солдатская слава туляков

Героическое прошлое нашего народа. Беседа о Куликовом поле.

«От Москвы до Бреста» Значение Тулы и Тульского края в освобождении страны от фашистских захватчиков.

Посещение памятников погибшим воинам города Суворова, возложение цветов.

Туляки – герои Советского союза. Беседа о героях и их подвигах.

Итоговое занятие. Викторина «Знаешь ли ты родной край»

3. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная карты.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографической и спортивной картах.

Практические занятия

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие» по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

3.2. Ориентирование

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки.

Практические занятия

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир.

Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

4. Обеспечение безопасности в походе

4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Правила поведения при движении группы (пешком и на транспорте).

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Правила поведения в условиях полевого лагеря. Правила купания.

Практические занятия

Обучение технике вязания узлов. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

4.2. Правила санитарии и гигиены

Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов)

Дикорастущие лекарственные растения, правила их сбора и применение. Ядовитые растения и грибы.

Практические занятия

Сбор лекарственных растений, сушка и хранение, применение.

Изучение ядовитых растений и грибов по картинкам и нахождение их в природе

4.3. Основные приемы оказания первой помощи

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся.

Правила переноски пострадавшего.

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего

4.3. Основные приемы оказания первой помощи

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся.

Правила переноски пострадавшего.

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего

Основы экологии. Организация экологической работы

Наша планета – Земля Наше место во Вселенной. Развитие понятий о Солнечной системе: Птолемей

(геоцентрическая система мира), Дж. Бруно, Н.Коперник, Г.Галилей (гелиоцентрическая система мира). Теория Канта Лапласа, О.Ю.Шмидта.

Строение Солнечной системы. Происхождение нашей планеты и возникновение жизни. Эволюция. Геохронология. Земля как единое целое.

Практические занятия

Наблюдения за звездным небом.

Экологические игры.

Творческая мастерская «Мой адрес во Вселенной»

Экскурсия в планетарий.

Основные приемы оказания первой помощи

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся.

Правила переноски пострадавшего.

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего

Биосфера

Понятие о биосфере. Биосфера – «живая» оболочка Земли. Границы биосферы.

Практические занятия

Экологические игры.

Изучение отдельных компонентов природного комплекса

Рельеф, почва, растения, животные Природные комплексы леса, луга, поля, водоема. Экология

– наука о взаимосвязях в природе. Экологические факторы, их влияние на природные комплексы. Типы взаимоотношений живых организмов.

Практические занятия

Изучение почвенного среза.

Изучение растений леса, луга, поля, водоема по фотографиям и гербариям.

Изучение типов взаимоотношений организмов.

Экскурсии в различные природные комплексы (по выбору) и по изучению различных форм рельефа,

Наблюдения в природе

Значение наблюдательности и умения вести наблюдения.

Метеонаблюдения в лесу, на открытом месте. Признаки изменения погоды. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Гидрологические наблюдения (определение скорости течения реки, ее ширины и глубины). Гербаризация растений.

Дневник наблюдений. Запись наблюдений. Зарисовка, фото- и киносъемка. Сбор природного материала и его оформление.

Краеведческие наблюдения. Встречи, беседы с местным населением.

Практические занятия

Наблюдения за признаками изменения погоды в природе.

Определение скорости течения реки, ее ширины и глубины.

Сбор, засушивание растений и оформление гербария.

Сбор коллекции насекомых и правила ее оформления.

Ведение дневника наблюдений.

Экскурсии с целью развития наблюдательности на маршруте, по экологической тропе.

Туризм и охрана природы

Закон об охране природы. Участие туристов в охране и преобразовании природы. Виды природоохранной деятельности школьников.

Практические занятия

Участие в экологических акциях («Уберем мусор», «Чистый родник», «Чистый двор» и т.д.).

Изготовление и развешивание кормушек, искусственных гнездовий для птиц.

Основы исследовательской работы

Понятие исследовательской работы. Тема исследования. План исследовательской работы. Работа со справочной литературой (справочниками, словарями, определителями). Методы сбора материала. Правила оформления исследовательской работы.

Практические занятия

Выбор темы исследования, составление плана исследовательской работы, подбор литературы, правила оформления исследовательской работы. Исследовательская деятельность в природе.

Промежуточная аттестация

Теоретическая подготовка проверяется через выполнение контрольной работы

Практическая подготовка проходит в виде прохождения контрольно туристского маршрута в рамках однодневного похода

Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Учебные разделы и опорные темы	4 год			
		всего	теория	практика	практика на местности
1.	Техника безопасности.	6	5	1	-
2.	Нормативные документы.	12	12	-	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	12	-	-	12
4.	Доврачебная помощь, гигиена .	7	2	5	-
5.	Краеведение. Экология.	13	8	4	1
6.	Спортивное ориентирование.	74	22	-	52
7.	Спортивный туризм.	25	9	8	7
8.	Дистанции пешеходные.	25	-	4	21
9.	Проектно-	12	8	4	-

	исследовательская деятельность.				
10.	Участие в походах, экскурсиях и других мероприятиях.	26	-	-	26
11.	Аттестация.	4		4	
	Общее количество часов.	216	64	30	116

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№	УЧЕБНЫЕ РАЗДЕЛЫ И ОПОРНЫЕ ТЕМЫ
1.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.
1.1	Техника безопасности при занятиях в классе, в спортзале, при тренировке на рельефе, на экскурсиях и других мероприятиях, выездах <i>Правила поведения на занятиях. Правила поведения и техника безопасности: в классе, в спортзале, на тренировке на рельефе, во время походов выходного дня, степенных и категорийных походов; на соревнованиях.</i>
1.2	Техника безопасности при работе с топором, пилой и другими колюще-режущими предметами. Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи. <i>Правила хранения колюще-режущих предметов. Правила пользования пилой, топором. Соблюдение правил безопасности при разведении костра.</i>
1.3	Техника безопасности в походах и на соревнованиях. <i>Правила поведения и техника безопасности: во время однодневных, степенных и категорийных походов; на соревнованиях.</i>
1.4	Правила дорожного движения <i>Повторение правил дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Безопасная дорога от дома до школы и обратно на велосипеде. Пересечение автомобильных дорог в походе.</i>
1.5	Техника безопасности при проведении водных походов. Безопасное поведение на воде. <i>Правила поведения на воде во время водных походов.</i>
1.6	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке <i>Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке</i>
2.	НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ.
2.1	Правила вида спорта «Спортивный туризм» <i>Правила вида спорта «Спортивный туризм». Маршруты.</i>
2.2	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» <i>Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Заданная дистанция.</i>
2.3	Методика категорирования пешеходных маршрутов <i>Ознакомление с методикой категорирования пешеходных маршрутов</i>
2.4	Методика категорирования пешеходных маршрутов 1 категории сложности (кс) <i>Ознакомление с методикой категорирования пешеходных маршрутов 1 кс</i>
2.5	Методика категорирования пешеходных маршрутов 2 категории сложности (кс) <i>Ознакомление с методикой категорирования пешеходных маршрутов 2 кс</i>
2.6	Методика категорирования пешеходных маршрутов 3 категории сложности (кс) <i>Ознакомление с методикой категорирования пешеходных маршрутов 3 кс</i>
2.7	Методика категорирования лыжных походов 1 кс <i>Ознакомление с методикой категорирования лыжных маршрутов 1 кс</i>
2.8	Методика категорирования водных походов 1 кс <i>Ознакомление с методикой категорирования водных маршрутов 1 кс</i>
3.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
3.1	Кроссовая подготовка
3.1.1	Общеразвивающие беговые упражнения <i>Выполнение общеразвивающих беговых упражнений</i>
3.1.2	Бег по холмисто-овражному рельефу <i>Бег с набором высоты и спусками по холмисто-овражному рельефу</i>
3.1.3	Специальные беговые упражнения <i>Выполнение специальных беговых упражнений</i>
3.2	Лыжная подготовка.
3.2.1	Отработка техники тропления в группе на лыжах <i>Поочередное прохождение по целине на лыжах</i>
3.2.2	Отработка техники подъема в горку на лыжах <i>Отработка техники постановки лыж на склоне на подъеме</i>
3.2.3	Отработка техники спуска с горы на лыжах <i>Отработка техники постановки лыж на склоне при спуске</i>
3.2.4	Отработка поворотов на лыжах на склоне <i>Отработка техники постановки лыж при поворотах на склоне</i>
3.2.5	Отработка техники падения на лыжах <i>Отработка техники группировки при падении. Постановка лыж и палок при падении.</i>

3.2.6	Прохождение дистанции 3 км на лыжах по холмисто-овражному рельефу <i>Отработка техники движения на лыжах по холмисто-овражному рельефу</i>
4.	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА.
4.1	Гигиена туриста в походе. <i>Правила личной гигиены туриста в категорийном походе, на многодневных соревнованиях.</i>
4.2	Отработка алгоритма действий при оказании доврачебной помощи <i>Порядок оказания первой доврачебной помощи.</i>
4.3	Отработка техники оказания доврачебной помощи при кровотечениях <i>Алгоритм оказания доврачебной помощи при кровотечениях</i>
4.4	Отработка техники оказания доврачебной помощи при переломах <i>Алгоритм оказания доврачебной помощи при переломах</i>
4.5	Отработка техники оказания доврачебной помощи при попадании инородного тела в дыхательные пути <i>Алгоритм оказания доврачебной помощи при попадании инородного тела в дыхательные пути</i>
4.6	Отработка техники оказания доврачебной помощи при ожогах и обморожениях <i>Алгоритм оказания доврачебной помощи при ожогах и обморожениях</i>
4.7	Отработка техники оказания доврачебной помощи при сердечно-легочной реанимации на манекене <i>Алгоритм оказания доврачебной помощи при сердечно-легочной реанимации на манекене</i>
5.	КРАЕВЕДЕНИЕ. ЭКОЛОГИЯ.
5.1	Квест «Природное краеведение» (подготовка) <i>Подготовка костюмов и снаряжения, визитной карточки</i>
5.2	Квест «Природное краеведение» (подготовка) <i>Повторение материала по краеведению Тульского края</i>
5.3	Квест «Природное краеведение» <i>Прохождение маршрута квеста.</i>
5.4	Квест «Природное краеведение» <i>Коллективный анализ ответов участников</i>
5.5	Куликовская битва <i>История Куликовской битвы.</i>
5.6	История обороны Тулы <i>Знакомство с историей обороны Тулы в годы Великой Отечественной войны. Город-герой Тула.</i>
5.7	Усадьба Фон Мекка <i>Знакомство с усадьбой, которой владели железнодорожные короли - семейство фон Мекк.</i>
5.8	Геология. <i>Знакомство с наукой геологией.</i>
5.9	Геология Тульской области <i>Изучение истории геологии Тульской области.</i>
5.10	Полезные ископаемые Тульской области <i>Изучение полезных ископаемых Тульской области</i>
5.11	Окаменелые растения, найденные на территории Тульской области <i>Экспонаты, найденные на территории Тульской области</i>
5.12	Биография Белобородова Н.И. <i>Знакомство с биографией Белобородова Н.И.</i>
5.13	Реки Тульской области для водного похода <i>Справка по рекам Тульской области для водных походов</i>
6.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.
6.1.	Отработка техники и тактики ориентирования
6.1.1	Отработка техники ориентирования в заданном направлении <i>Прохождение дистанции по спортивному ориентированию в заданном направлении. Анализ прохождения дистанции.</i>
6.1.2	Отработка техники ориентирования в заданном направлении по памяти <i>Прохождение дистанции по спортивному ориентированию в заданном направлении по памяти. Анализ прохождения дистанции.</i>
6.1.3	Отработка техники ориентирования с упреждением <i>Прохождение дистанции по спортивному ориентированию с упреждением. Анализ прохождения дистанции.</i>
6.1.4	Отработка быстрого чтения легенды на дистанции

	<i>Прохождение дистанции по спортивному ориентированию с чтением легенды. Анализ прохождения дистанции.</i>
6.1.5	<i>Выбор оптимального маршрута на дистанции по выбору Прохождение дистанции по спортивному ориентированию по выбору с выбором оптимального маршрута движения. Анализ прохождения дистанции.</i>
6.1.6	<i>Отработка техники и тактики ориентирования по выбору Прохождение дистанции по спортивному ориентированию с отработкой техники и тактики ориентирования по выбору. Анализ прохождения дистанции.</i>
6.1.7	<i>Выбор и прохождение дистанции с отбросом 3 КП Прохождение дистанции по спортивному ориентированию с отбросом 3 КП. Анализ прохождения дистанции.</i>
6.1.8	<i>Выбор и прохождение дистанции с отбросом 4 КП. Прохождение дистанции по спортивному ориентированию с отбросом 4 КП. Анализ прохождения дистанции.</i>
6.1.9	<i>Отработка навыков ориентирования в ориент-шоу Прохождение дистанции по спортивному ориентированию в ориент-шоу. Анализ прохождения дистанции.</i>
6.1.10	<i>Отработка навыков ориентирования в ориент-шоу на дистанции следующей возрастной группы Прохождение дистанции следующей возрастной группы по спортивному ориентированию в ориент-шоу . Анализ прохождения дистанции.</i>
6.1.11	<i>Подземное ориентирование Знакомство с ориентированием под землей. Чтение карт.</i>
6.2	Ориентирование на лыжах
6.2.1	<i>Особенности ориентирования на лыжах Подбор лыж и палок для разной местности соревнований. Смазка лыж. Столик.</i>
6.2.2	<i>Отработка техники и тактики ориентирования на лыжах со столиком на дистанции Отработка техники и тактики прохождения дистанции по спортивному ориентированию на лыжах со столиком. Анализ прохождения дистанции.</i>
6.2.8	<i>Прохождение дистанции ориент-шоу на лыжах Отработка техники и тактики прохождения дистанции ориент-шоу по спортивному ориентированию на лыжах. Анализ прохождения дистанции.</i>
6.3	Участие в соревнованиях.
6.3.1	<i>Чемпионат и Первенство г. Тулы, посвященные празднованию Дня города Участие в соревнованиях. Прорисовка маршрута движения. Анализ.</i>
6.3.2	<i>Личное первенство Тульской области среди обучающихся Участие в соревнованиях. Прорисовка маршрута движения. Анализ.</i>
6.3.3	<i>Кубок Тульской области (подготовка, соревнования) Участие в соревнованиях. Прорисовка маршрута движения. Анализ.</i>
6.3.4	<i>Кубок Тульской области (подготовка, соревнования) Участие в соревнованиях. Прорисовка маршрута движения. Анализ.</i>
6.3.5	<i>Первенство Тульской области среди обучающихся (подготовка, соревнования) Участие в соревнованиях. Прорисовка маршрута движения. Анализ.</i>
6.3.6	<i>Первенство Тульской области среди обучающихся (подготовка, соревнования) Участие в соревнованиях. Прорисовка маршрута движения. Анализ.</i>
6.3.7	<i>Первенство Тульской области среди обучающихся Участие в соревнованиях. Прорисовка маршрута движения. Анализ.</i>
6.3.8	<i>Первенство Тульской области среди обучающихся Участие в соревнованиях. Прорисовка маршрута движения. Анализ.</i>
6.3.9	<i>Первенство Тульской области среди обучающихся Участие в соревнованиях. Прорисовка маршрута движения. Анализ.</i>
6.3.10	<i>Первенство Тульской области среди обучающихся Участие в соревнованиях. Прорисовка маршрута движения. Анализ.</i>
6.3.11	<i>Кубок Тульской области Участие в соревнованиях. Прорисовка маршрута движения. Анализ.</i>
6.3.12	<i>Кубок Тульской области Участие в соревнованиях. Прорисовка маршрута движения. Анализ.</i>
6.3.13	<i>Кубок Тульской области Участие в соревнованиях. Прорисовка маршрута движения. Анализ.</i>
6.3.14	<i>Кубок Тульской области</i>

	<i>Взаимопомощь в походе.</i>
7.1.3	Психологическая атмосфера в группе в походе <i>Игры на сплочение коллектива.</i>
7.2	Личное, общественное снаряжение для пешеходных походов 1 и 2 кс.
7.2.1	Особенности подбора личного снаряжения для похода 3 категории сложности <i>Подбор личного и общественного снаряжения для похода 3 кс</i>
7.2.2	Составление списка вещей для похода 3 категории сложности <i>Составление списка личных вещей для похода 3 кс</i>
7.2.3	Составление списка снаряжения для похода 3 категории сложности <i>Составление списка личного и общественного снаряжения для похода 3 кс</i>
7.3	Питание в походе
7.3.1	Калорийность продуктов питания в походе <i>Расчет калорийности продуктов питания в походе.</i>
7.3.2	Самостоятельное составление продуктовой раскладки для категорийного похода <i>Составление продуктовой раскладки для похода 2 категории сложности.</i>
7.4	Бивуак (привалы и ночлеги в походах 1 категории сложности по Тульской области).
7.4.1	Выбор места для установки лагеря в горной местности <i>Рассмотрение и анализ места для установки палатки в горной местности.</i>
7.4.2	Выбор места для установки палатки на снегу <i>Рассмотрение и анализ места для установки палатки на снегу.</i>
7.4.3	Отработка техники разведения костра в сложных природных условиях <i>Особенности разведения костра в сложных природных условиях</i>
7.4.4	Отработка техники подготовки места для разведения костра <i>Алгоритм и отработка действий при подготовке места для разведения костра.</i>
7.5	Лыжный туризм
7.5.1	Планирование техники и тактики постройки иглу <i>Изучение способов постройки иглу</i>
7.5.2	Тренировка в рамках подготовки к соревнованиям по постройке иглу <i>Изучение способа постройки иглу на практике</i>
7.5.3	Подготовка снаряжения для строительства иглу <i>Подбор пил, лопат, разработка тактики постройки иглу</i>
7.5.4	Соревнования по строительству иглу <i>Участие в соревнованиях по постройке иглу. Анализ действий участников команды</i>
7.5.5	Отработка техники хождения на лыжах <i>Отработка техники хождения на лыжах по лесному массиву</i>
7.5.6	Отработка техники хождения на лыжах по холмисто-овражному рельефу <i>Отработка техники хождения на лыжах по холмисто-овражному рельефу. Подъемы, спуски по глубокому снегу</i>
7.6	Водный туризм
7.6.1	Подбор снаряжения для водных походов <i>Особенности подбора личного, специального и общественного снаряжения для водного похода</i>
7.6.2	Сборка сплавсредств <i>Самостоятельная сборка байдарки.</i>
7.6.3	Управление сплавсредствами <i>Управление сплавсредством на воде</i>
7.7	Планирование пешеходного маршрута
7.7.1	Основные параметры маршрутов 3 категории сложности <i>Знакомство со степенью сложности препятствий похода 3 кс</i>
7.7.2	Уровень подготовленности туристов - участников похода 3 категории сложности <i>Физическая форма и натренированность участников похода 3 кс</i>
7.7.3	Планирование нитки маршрута похода 3 категории сложности <i>Достопримечательности на маршруте, транспорт, источники воды, дрова на маршруте</i>
7.7.4	Разработка плана-графика похода 3 категории сложности <i>Нормы километража, приемов пищи, веса рюкзака</i>
8.	ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ.
8.1	Дисциплина – «Дистанция Пешеходная».
8.1.1	Подготовка снаряжения для отработки техники организации этапа «Спуск с самонаведением». <i>Отбор необходимого снаряжения для отработки техники организации этапа «Спуск с</i>

	<i>самонаведением»</i>
8.1.2	Отработка техники организации этапа «Спуск с самонаведением» <i>Прохождение этапа «Спуск с самонаведением». Анализ действий спортсмена.</i>
8.1.3	Подготовка снаряжения для отработки техники организации этапа «Подъем с самонаведением» <i>Отбор необходимого снаряжения для отработки техники организации этапа «Подъем с самонаведением»</i>
8.1.4	Отработка техники организации этапа «Подъем с самонаведением» <i>Прохождение этапа «Подъем с самонаведением». Анализ действий спортсмена.</i>
8.1.5	Подготовка снаряжения для отработки техники организации этапа «Бревно с самонаведением» <i>Отбор необходимого снаряжения для отработки техники организации этапа «Бревно с самонаведением»</i>
8.1.6	Отработка техники прохождения этапа «Бревно с самонаведением» <i>Прохождение этапа «Бревно с самонаведением». Анализ действий спортсмена.</i>
8.1.7	Отработка техники работы на спусковом устройстве «восьмёрка». <i>Отработка работы на этапах на спусковом устройстве «восьмёрка». Анализ действий спортсмена.</i>
8.1.8	Отработка техники работы с устройством «блок-ролик» <i>Отработка работы на этапах на спусковом устройстве «восьмёрка». Анализ действий спортсмена</i>
8.1.9	Отработка техники работы с устройством «жумар» <i>Отработка работы на этапах с устройством «жумар». Анализ действий спортсмена</i>
8.1.10	Эстафета с туристским снаряжением <i>Прохождение этапов эстафеты с использование туристского снаряжения. Отработка навыков.</i>
8.1.11	Подготовка снаряжения для отработки техники организации этапа «Траверс с самонаведением» <i>Отбор необходимого снаряжения для отработки техники организации этапа «Траверс с самонаведением»</i>
8.1.12	Отработка техники прохождения этапа «Траверс с самонаведением» <i>Прохождение этапа «Траверс с самонаведением». Анализ действий спортсмена.</i>
8.1.13	Подготовка снаряжения для отработки техники организации этапа «Навесная переправа с самонаведением» <i>Отбор необходимого снаряжения для отработки техники организации этапа «Навесная переправа с самонаведением»</i>
8.1.14	Отработка техники прохождения этапа «Навесная переправа с самонаведением» <i>Прохождение этапа «Навесная переправа с самонаведением». Анализ действий спортсмена.</i>
8.2	Туристические узлы.
8.2.1	Отработка техники завязывания узлов « восьмёрка», «булинь» <i>Самостоятельное завязывание узлов на время</i>
8.2.2	Отработка техники завязывания узлов «встречный», «схватывающий» <i>Самостоятельное завязывание узлов на время</i>
8.2.3	Отработка техники завязывания узлов «двойной проводник», «грейпвайн» <i>Самостоятельное завязывание узлов на время</i>
8.2.4	Отработка техники завязывания узлов для крепления основной верёвки к опоре: «стремя», «карабинная удавка», «штык» <i>Самостоятельное завязывание узлов на время</i>
8.3	Участие в соревнованиях по спортивному туризму
8.3.1	Соревнования по спортивному туризму дисциплина «дистанция – пешеходная группа» (подготовка, соревнования) <i>Участие в соревнованиях. Анализ действий участников</i>
8.3.2	Соревнования по спортивному туризму дисциплина «дистанция – пешеходная группа» (подготовка, соревнования) <i>Участие в соревнованиях. Анализ действий участников</i>
8.3.3	Соревнования по спортивному туризму дисциплина «дистанция – пешеходная группа» (подготовка, соревнования) <i>Участие в соревнованиях. Анализ действий участников</i>
8.3.4	Первенство Тульской области по спортивному туризму дисциплина «дистанция – лыжная группа» (подготовка, соревнования) <i>Участие в соревнованиях. Анализ действий участников</i>
8.3.5	Первенство Тульской области по спортивному туризму дисциплина «дистанция – лыжная группа» (подготовка, соревнования) <i>Участие в соревнованиях. Анализ действий участников</i>

9.	Проектно-исследовательская деятельность.
9.1	Написание отчета по степенному походу <i>Составление отчета по степенному походу. Подбор фотографий.</i>
9.2	Разработка маршрута ПВД <i>Разработка собственного маршрута, используя достопримечательности Тульского края</i>
9.3	Написание отчета по ПВД <i>Составление отчета по ПВД. Подбор фотографий.</i>
9.4	Подготовка к конкурсу песни <i>Подбор песни, реквизита, костюмов</i>
9.5	Подготовка к конкурсу песни <i>Репетиция номера</i>
9.6	Подготовка проектов для участия в конкурсе «Загадки природы» <i>Консультация по написанию проекта для участия в конкурсе «Загадки природы»</i>
9.7	Оформление отчета о категорийном походе <i>Порядок составления отчета о категорийном походе.</i>
9.8	Оформление отчета о категорийном походе <i>Подбор фотографий.</i>
10.	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ И ДРУГИХ МЕРОПРИЯТИЯХ.
10.1	Поход в пещеры «Бяковские каменоломни» <i>Поход в место добычи известняка в Тульской области</i>
10.2	Поход выходного дня <i>Изучение родного края</i>
10.3	Поход выходного дня <i>Изучение родного края</i>
10.4	Поход выходного дня <i>Изучение родного края</i>
10.5	Экскурсия в музей «Патриот» <i>Знакомство с экспозицией обороны Тулы</i>
10.6	Экскурсия на молочный комбинат/ фабрику мороженого <i>Изучение производства молочной продукции</i>
10.7	Экскурсия в музей Белобородова Н.И. <i>Изготовление и история развития гармоники</i>
10.8	Экскурсия на разлив Упы <i>Анализ масштаба разлива рек</i>
10.9	Экскурсия в Парк птиц <i>Изучение разновидностей животных</i>
11.	Аттестация.
11.1	Промежуточная аттестация <i>Составление отчета о походе</i>
11.2	Итоговая аттестация <i>Тестирование, практическое задание, участие в двух ПВД, участие в двух экскурсиях</i>
	Общее количество часов

Планируемые результаты

После окончания 4 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- историю Куликовской битвы;
- историю обороны Тулы;
- полезные ископаемые Тульской области;
- реки Тульской области для совершения водного похода;
- технику безопасности при разжигании костра и приготовлении пищи;
- технику безопасности при работе с топором, пилой и другими колюще-режущими предметами;
- технику безопасности в походах и на соревнованиях;
- технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке;
- технику безопасности при проведении водных походов;
- технику оказания первой доврачебной помощи;
- особенности выбора места для стоянки;
- как упаковываются вещи и продукты питания для похода 3 кс;

- какие личные и общественные вещи нужны в водном походе;
- причины аварийности в походах и их профилактику;

Уметь:

- составлять продуктовую раскладку для похода 3 кс;
- составлять нитку маршрута 3 кс;
- пользоваться туристским снаряжением;
- проходить туристские этапы;
- собирать славсредства;
- управлять катамараном, байдаркой;
- ухаживать и правильно хранить личные вещи и общественное снаряжение в походе;
- упаковывать вещи и укладывать их в рюкзак в походе 3 кс;
- составлять продуктовую раскладку для похода 3 кс;
- передвигаться по равнине и пересечённой местности с рюкзаком;
- индивидуально проходить туристические этапы на дистанции 2 класса;
- действовать в составе команды, при прохождении этапов, используя командную верёвку сопровождения;
- измерить расстояние по карте, двигаться по азимуту, определять азимут на предмет;
- ходить на лыжах;
- ориентироваться по карте и компасу;
- читать легенду;
- собирать катамаран, байдарку;
- управлять катамараном, байдаркой.

Будут воспитаны:

- дружелюбное отношение друг к другу;
- уважительное отношение к педагогу;
- дисциплинированность, взаимопомощь.

Будут сформированы:

- представления о методике категорирования походов 3 кс;
- знания по технике и тактике прохождения дистанций 2 класса по спортивному туризму и спортивному ориентированию на местности;
- навыки работы в команде;
- умения и навыки работы с компасом на дистанции на скорости;
- умения самостоятельного хождения по азимуту в походе;

У обучающихся разовьются:

- наблюдательность, внимательность;
- ответственность за себя и товарища в команде;
- любознательность в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- умение быстро работать со снаряжением на дистанции на скорость;
- умение работать в команде на дистанции;
- умение страховать другого участника команды;
- умение сглаживать конфликтные ситуации;
- навыки самостоятельной работы при выполнении практических заданий на тренировках.

Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график (*Приложение №1*).

Учебно – воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм», осваиваемой обучающимися.

Он осуществляет организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; созданию педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворению потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечению достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Отвечает требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 5 мая 2018г. №298н.

Важным условием реализации дополнительной общеразвивающей программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

1. Занятия по спортивному туризму должны проходить в помещении, соответствующем действующим нормам СП, оснащенном техническим и материальным оборудованием, а также, в природных условиях;

2. Для участия в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и др. обучающиеся проходят медосмотр и берут допуск к соревнованиям. Страховка необходима для участия в соревнованиях и многодневных походах.
3. Для усвоения теоретического материала используются презентации, лекционный материал, карточки с заданиями, топографические карты, карты для спортивного ориентирования, компаса – на каждого учащегося. Теоретические занятия проходят в учебном кабинете.
4. Для практических занятий на каждого учащегося необходимо: страховочная система, блокировка, 5 карабинов с автоматической муфтой, 5 роликов для навесной переправы, спусковое устройство («восьмёрка» диаметром 80-85 мм.), жумар, каска, перчатки.
5. Для практических занятий и походов необходимо для одной группы на 15 человек: 5 туристических 3-х местных палаток, коврики туристические – 15 шт., спальники – 15 шт., комплект котлов – 1 набор, таганок, топор, пила, газовая горелка, газовые баллоны, костровой тент, компаса – 15 шт., 15 рюкзаков не менее чем на 60 литров, пила, топор, тросик для котлов, телефоны, навигатор.
6. Для изучения снаряжения для лыжного похода, для совершения походов на лыжах необходимы теплые спальники – 15 шт, палатка «Зима», печка с трубой для палатки «Зима», лыжи – 15 пар, палки лыжные – 15 пар, бахилы – 15 пар, сетка для костра, волокуши – 5 шт.
7. Для изучения снаряжения для водного похода, для совершения водных походов необходимо: катамараны - 3 шт, байдарки - 5 шт, конец Александра – 3 шт, насосы – 5 шт, весла для катамарана – 12шт, весла для байдарок – 15 шт, гермомешки 120л - 10 шт, каски – 15 шт, спасжилеты – 15 шт, веревка 10мм длиной 30 м – 3 шт.
8. Для ориентирования необходимо: компаса – 15 шт, ЧИП – 15 шт, столик-планшет для ориентирования на лыжах – 15 шт, легендница – 15 шт, цветные карты – на каждую тренировку.

Занятия проводятся на базе МБОУ ЦО г. Тулы и Тульской области – в классе, в спортивном зале, на школьном участке, в лесном массиве, в местах проведения соревнований и мероприятий.

Обучающиеся, участвуя в соревнованиях, выполняют юношеские или спортивные разряды по видам спорта: «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование».

По итогам прохождения в летний период спортивного похода учащимися и по итогам участия в первенстве области по спортивному туризму участники могут быть награждены знаком «Юный путешественник России», а с 12 лет – «Турист России»;

Критерии оценки усвоения программы – участие в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, овладение навыками прохождения дистанции пешеходной 1,2 класса – в соответствии с возрастом и технической подготовкой, так же прохождения маршрута пешеходного 3 степени сложности. Допускается прохождение водных маршрутов до 1 кс включительно, маршрутов на средствах передвижения (велосипед) до 1 кс, лыжных до 1 кс.

Формы аттестации/контроля

Входная диагностика проводится в начале 1-го года обучения с целью определения уровня подготовки обучающихся: беседа, педагогическое наблюдение.

Вводный контроль проводится в начале каждого последующего учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки обучающихся в форме: беседа, фронтальный опрос, педагогическое наблюдение, игра - викторина.

Цель текущего контроля успеваемости обучающихся – установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по темам (разделам) дополнительной общеразвивающей программы.

Форму текущего контроля определяет педагог с учётом контингента обучающихся, уровня их обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий. Средства текущего контроля: педагогическое наблюдение, практическая работа, самооценка и взаимная оценка выполнения заданий обучающимися с помощью педагога, опрос по теоретическому материалу, оценка результатов работы и др.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: тест, викторина, походы, экскурсии, самостоятельное выполнение практических заданий, участие в соревнованиях, успешное прохождение дистанций на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Итоговая аттестация, завершающая освоение дополнительной общеразвивающей программы, проводится в апреле - мае - участие в многодневном походе, написание отчета о походе, защита проекта... Лучший отчет направляется для участия в областном первенстве по спортивному туризму (маршруты).

Обучающиеся, продемонстрировавшие высокий уровень результативности обучения, награждаются грамотами ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Система оценки результатов обучения по программе предусматривает использование социологических методов и приёмов: анкетирование родителей, обучающихся и анализ анкет, интервьюирование обучающихся.

Оценочные материалы/Методическое обеспечение

Оценочные материалы:

- Опросник;

викторина.

Ведущими принципами работы с детьми являются: индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребёнку, творческое содружество и сотворчество детей, родителей, педагога, сочетание индивидуальных, групповых форм работы. Переключение ребенка с одного вида спортивной деятельности на другое (например, викторина, тематическая игра) способствует сокращению перегрузки детей.

С целью достижения поставленной в программе цели и получения запланированного результата, с учетом индивидуальных особенностей и способностей детей педагог привлекает обучающихся к открытию новых знаний и включает обучающихся в эту деятельность. Педагог учит детей ставить перед собой цели и искать пути их достижения, а также пути решения возникающих проблем.

В процессе формирования умений и навыков выполнения ставится дополнительная задача познавательного и логического характера, нацеливающая детей на проведение наблюдений, анализа сравнений. Система видов и сроков тренировок и теоретических занятий построена с таким расчетом, чтобы обеспечить наиболее благоприятные условия для их исполнения. Программа предлагает большие возможности для осуществления индивидуального подхода к детям. Для этого подбираются задания с учетом особенностей и способностей каждого ребенка.

Формируются навыки самостоятельного выполнения заданий, поощряется проявление новой тактики прохождения дистанций, рациональное построение и прохождение маршрута, дистанции на соревнованиях. Создаются условия для формирования навыков контроля и самоконтроля в ходе выполнения заданий.

Учебно – методический комплекс

1. Нормативно-правовая база:

- Копии статей Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Выписки из статей Конституции Российской Федерации;
- Копия Устава ГОУ ДО ТО «Центр дополнительного образования детей»;
- Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм»;
- Локальные акты ГОУ ДО ТО «ЦДОД»:
- Положение о проектировании и реализации дополнительных общеразвивающих программ в ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение об индивидуальном образовательном обучающихся детских объединений ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение об итоговой аттестации обучающихся детских объединений ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение о выпускной итоговой работе (творческом проекте) обучающихся детских объединений ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение о календарном учебном графике ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение об учебно - методическом комплексе ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Режим занятий и др.

Календарный учебный график (Приложение №1);

2. иллюстративный материал,
3. контрольно-измерительный материал,
4. дидактический материал: поэтапное выполнение практических заданий,
5. образцы снаряжения,
6. наглядные пособия по темам,
7. занимательный, развивающий материал,
8. конспекты мастер – классов по туристско-краеведческой тематике,
9. презентации по туристско-краеведческим темам.
10. Правила безопасной работы с колющими и режущими инструментами ИОТ –41 – 2017.
11. Видеоматериалы.

Список литературы

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры 6-11 классах. М.: “Просвещение”, 1981г.
2. Ганопольский В.И. Туризм в школе. Часть 1. Минск: ООО “Финандо”, 1996г.
3. Ганопольский В.И. Туризм в общеобразовательной школе. Минск: ООО “Финандо”, 1996г.
4. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. М.: “ФиС”, 1988г.
5. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: “ФиС”, 1985г.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: “ФиС”, 1990г.
7. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие- 2-е изд., стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008г.
8. Константинов Ю. С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.:ГОУ МосгорСЮТур, 2011г.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: “Профиздат”, 1990г.
10. Остапец А.А. На маршруте туристы следопыты. М.: “Просвещение”, 1987г.
11. Правила вида спорта «Спортивный туризм», М., ФСТР, 2013г.

12. Регламент по спортивному туризму (Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов), М., ФСТР, 2019г.
13. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, М., ФСТР, 2019г.
14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М.: "Просвещение", 1990г.
15. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М.: "ФиС", 1987г.

Электронные образовательные ресурсы

1. URL:<http://dopedu.ru>
2. URL:www.pedsovet.org
3. URL:www.uchportal.ru
4. URL:<http://dopedu.ru>
5. URL:www.school-russia.prosv.ru
6. URL: www.ed.gov.ru
7. URL: <http://www.edu.ru>

Приложение 2
к учебной программе «Спортивный туризм»

Промежуточная аттестация-декабрь.

Промежуточная аттестация проходит в три этапа.

1 этап: занимающийся принимает участие в викторине «Спортивный туризм». Викторина состоит из 20 вопросов. За каждый правильный ответ дается 1 балл. Максимальное количество баллов, которые можно набрать – 43. Для зачёта прохождения 1 этапа аттестации необходимо набрать 23 балла.

Викторина «Спортивный туризм».

ФИО: _____

Дата рождения: _____

Школа, класс: _____

ТЕСТ № 1 (необходимо кружочком отметить правильный ответ)

Вопрос - 1: Прибор, который помогает определить стороны света?

1А - Телефон	1Б - Компас	1В - Спидометр
--------------	-------------	----------------

Вопрос - 2: Как называется графическое изображение местности на листе бумаги?

2А - Билет	2Б - Портрет	2В - Карта
2Г - Рисунок	2Д - Купюра	2Е - Фотография

Вопрос - 3: Палатка нужна для...?

3А - Разжигания костра	3Б - Для охоты	3В - Для освещения в ночное время
3Г - Для ночевки в лесу	3Д - Движения по пересеченной местности	3Е - Для приготовления пищи

Вопрос - 4: Два ремня висят на мне,

Есть карманы на спине.

А в поход пойдешь со мной –

Я повисну за спиной.

4А - Термос	4Б - Кот	4В - Рюкзак
4Г - Младший брат	4Д - Портфель	4Е - Компьютер

Вопрос - 5: Он в походе очень нужен,

Он с кострами очень дружен.

Можно в нем уху сварить,

Чай, какао вскипятить.

5А - Тент	5Б - Рюкзак	5В - Термос
5Г - Котелок	5Д - Спальник	5Е - Навигатор

Вопрос - 6: Соедините сплошными линиями правильные ответы:

Компас		нужен для приготовления пищи
Рюкзак		нужны для разведения костра
Палатка		нужен для переноски груза
Котелок		нужна для ночевки в лесу
Спички		поможет найти Север и Юг

Вопрос - 7: Если встать спиной к северу, то слева будет?

7А - юг	7Б - запад	7В - восток
7Г - север		

Вопрос - 8: Любимый музыкальный инструмент туриста?

8А - Фортепиано	8Б - Контрабас	8В - Бубен
8Г - Барабан	8Д - Скрипка	8Е - Гитара

Вопрос - 9: Сколько дней проходит воскресный поход выходного дня

9А - Три	9Б - Неделю	9В - Сколько потребуется
9Г - Один	9Д - На сколько хватит сил	

Вопрос - 10: На чем туристы больше всего любят готовить пищу в походе?

10А - На газовой плите	10Б - На печи	10В - На примусе
10Г - На костре	10Д - В микроволновке	

Вопрос - 10: Какие узлы бывают? Отметь верные!

10А - Дервайн	10Б - Линейный	10В - Встречный
10Г - Восьмерка	10Д - Прямой	10Е - Семерка

Вопрос - 11: Какие виды туризма бывают? Отметь верные!

11А - Водный	11Б - Лыжный	11В - Горный
11Г - Самолетный	11Д - Мотоциклетный	11Е - Лодочный
11Ж - Пешеходный	11З - Парусный	11И - Самокатный

Вопрос - 12: Какое снаряжение используется на подъемах для самостраховки? Отметь верные!

11А - «восьмерка»	11Б - карабин	11В - жумар
-------------------	---------------	-------------

Вопрос - 13: Что из перечисленных предметов можно отнести к специальному снаряжению? Отметь верные!

13А – рюкзак	13Б - спасжилет	11В – топор
--------------	-----------------	-------------

Вопрос - 14: Что относится к скалолазанию?

1. 14А – сноубординг	2. 14Б - фристайл	3. 14В - болдеринг
----------------------	-------------------	--------------------

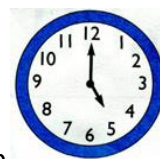
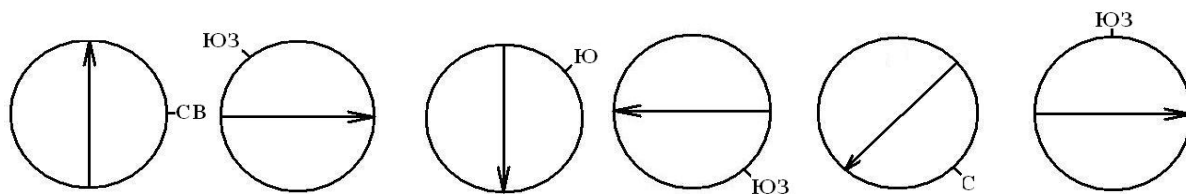
Вопрос - 15: Что относится к подземным видам экстремального туризма?

15А – маунтибайкинг	15Б - спелеология	4. 15В - альпинизм
---------------------	-------------------	--------------------

Вопрос - 16: Сторона горизонта, имеющая азимут 270°:

16А – Север	16Б - Запад	5. 16В - Восток
16Г - Юг	16Д - Северо-запад.	6. 16Е – Северо-восток


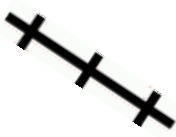
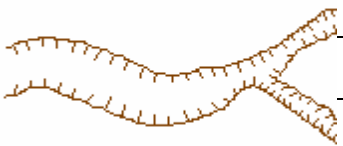



Вопрос 17: Определить направление стрелки:



Вопрос 18: Солнце расположено напротив часовой стрелки, где находится север на

18А – 21ч	18Б - 15.00ч	7. 18В - 13.30ч
-----------	--------------	-----------------

Вопрос 19: Отметьте правильный ответ:

	а) яма		а) железная дорога
	б) бугор		б) трубопровод
	в) озеро		в) тропинка
	а) река		а) яма
	б) овраг		б) холм
	в) узкая просека		в) болото
	а) башня		а) колодец
	б) родник		б) пруд
	в) церковь		в) родник

Вопрос 20: Напишите названия узлов:





2 этап: прохождение этапов дистанции: «подъем по склону», «траверс», «спуск по склону». Для зачета прохождения 2 этапа аттестации необходимо безошибочно пройти все этапы дистанции.

3. этап: для зачета прохождения 3 этапа аттестации необходимо участие в одном походе выходного дня и одной экскурсии или в двух походах выходного дня в течение первого полугодия обучения.

1 и 2 этапы аттестации обучающиеся проходят 24 декабря. В случае отсутствия обучающегося 24 декабря, промежуточную аттестацию можно пройти на последующих занятиях в течение января месяца.

Приложение 3

Промежуточная аттестация-май.

Итоговая аттестация проходит в три этапа:

1 этап: необходимо принять участие в 4 походах выходного дня и 2 экскурсиях в течение одного года обучения.

2 этап: зачет по завязыванию узлов: «Прямой», «Двойной проводник», «Встречный», «Серединный проводник», «Штык», «Грейпвайн», «Стремя», «Карабинная удавка», «Схватывающий». Для зачета необходимо правильно завязать все узлы.

3 этап: прохождение этапов дистанции: «подъем по склону», «траверс», «Навесная переправа», «спуск по склону». Для зачета необходимо безошибочно пройти все этапы дистанции.

1 и 2 этапы аттестации обучающиеся проходят 19 мая. В случае отсутствия обучающегося 19 мая, итоговую аттестацию можно пройти на последующих занятиях в течение мая месяца.

Оценочные и методические материалы

для промежуточной аттестации обучающихся и текущего контроля

Возможные вопросы промежуточной аттестации, курс 3 г.об.

(Контрольная работа, теоретическая подготовка)

1. Что делать, если в многодневном походе закончилась заварка?

А. Заваривать лапник ели, листья смородины, шиповник.

Б. Заваривать разнообразные растения, чтобы попробовать разные вкусы. В. Пить простую воду, молоко, купленное у местных жителей.

2. Какие из перечисленных узлов используются для крепления веревки к опоре.

А. Академический, брам-шкотовый, шкотовый. Б. Встречный, прямой, грейпвайн.

В. Булинь, стремя, штык.

3. Какие из перечисленных должностей в группе являются временными?

А. Дежурный, направляющий, замыкающий.

Б. Медик, завснар, завпит.

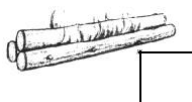
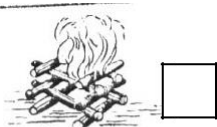
В. Руководитель, ответственный за отчет, физорг.

4. Какие требования к размещению бивуака являются основными:

А. Безопасность, наличие дров, защищенность от ветра, наличие воды. Б. Ровное место, отсутствие комаров, близость к населенному пункту.

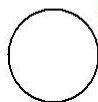
В. Безопасность, ровное место, наличие воды, удаленность от населенного пункта.

5. Какой костер наиболее удобен для приготовления пищи? (обозначить галочкой) Напиши название всех костров.



6. Расставь правильно буквы:

А. шиповник Б.
подорожник В.
брусника Г.
шалфей



7. Укажи верный порядок первой доврачебной помощи при ушибах:

А. Холод, покой, давящая повязка.

Б. Йодная сетка, давящая повязка, покой. В. Мазь при ушибах, давящая повязка.

8. Укажи верный порядок первой доврачебной помощи при кровотечении из носа:

- А. Запрокинуть голову назад, положить холод на переносицу, кровь глотать.
- Б. Наклонить голову вперед, положить холод на переносицу, кровь сплевывать.
- В. Хорошо высморкаться, прижать крылья носа пальцами, чтобы образовался сгусток.

10. К «карманному» питанию можно отнести (подчеркните нужное)

сухофрукты

вареная картошка

тушенка

карамель

шоколад

козинаки

11. Назови 3 способа определения расстояния на карте

12. Назови 3 способа определения расстояния на местности

13. К факторам, способствующим выживанию в аварийной ситуации можно отнести (подчеркните нужное)

- паника
- знание порядка действий в аварийной ситуации
- низкая физическая подготовка
- закаливание организма
- воля к жизни
- навыки выживания

Критерии оценивания контрольной работы:

- 13 б - высокий уровень,
- 8 б - 8б базовый уровень,
- 7 б - 1б начальный уровень

Вопросы промежуточной аттестации,

3 г.об.

(практическая подготовка)

Проходит в форме Туристско-краеведческого маршрута (ТКМ)

Возможные этапы ТКМ:

1. Установить палатку

2. Собрать рюкзак

1.Вязка узлов (Каждый участник вяжет один узел по жребию из следующих:

карабинная удавка, встречный, брамшкотовый, булинь, стремя одним концом, австрийский схватывающий (обмоточный), австрийский проводник, грейпвайн.

2.Необходимо измерить расстояние по карте

3.Определить 5 топографических знаков

4.Определить азимут на объект.

5.Высоту объекта и расстояние до недоступного объекта

6.Оказание доврачебной помощи (ОДП) и транспортировка пострадавшего.

Оказать помощь пострадавшему по условной травме.

Возможные группы заболеваний: ожёг, кровотечение, ушибы, растяжения, перелом, утопление, тепловой удар.

7.Необходимо определить 10 минералов по коллекции минералов

8. Определить 10 растений, 10 грибов по изображению

9. Необходимо определить 10 животных по изображению

10. Определить 10 птиц, 10 рыб, 10 насекомых

Критерии оценивания Туристско-краеведческого маршрута

№	3б- 20б высокий уровень, 21 – 10 б базовый уровень, 9б и ниже - начальный уровень	
	Критерии	Максимальное кол- во баллов
1	Установить палатку	3
2	Собрать рюкзак	3
3	Вязка узлов	3
4	Измерение расстояния по карте	3
5	Определить 5 топографических знаков	3
6	Определить азимут на объект	3
7	Высоту объекта и расстояние до недоступного объекта	3
8	Оказание доврачебной помощи (ОДП) и транспортировка пострадавшего	3
9	Необходимо определить 10 минералов по коллекции минералов	3
10	Определить 10 растений, 10 грибов по изображению	3
11	Необходимо определить 10 животных по изображению	3
12	Определить 10 птиц, 10 рыб, 10 насекомых.	3

Оценочные и методические материалы текущего контроля

Примерные темы исследовательских работ по теме « Фенологические наблюдения в природе» 3 год обучения

- Дендрофлора Чернского района.
- Дикорастущие съедобные растения Тульской области.
- Аптека в лесу.
- Видовой состав и численность певчих птиц в окрестностях п.Чернь.
- Видовой состав чешуекрылых Чернского района.
- Видовой состав водных и околоводных растений р. Чернь, Уголь, Снеждь.
- Видовой состав водных насекомых р. Чернь.
- Определение скорости течения реки, ее ширины и глубины.
- Сбор, засушивание растений и оформление гербария.
- Сбор коллекции насекомых и правила ее оформления.
 - Ведение дневника наблюдений. (наблюдение за признаками изменения погоды в природе)

Примерные вопросы устного опроса по теме: « Обеспечение безопасности»

1. Правила безопасности на транспорте

1.1. Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, Вы сделаете:

- а) остановитесь в тамбуре;
- б) пройдете в середину вагона;
- в) сядете на первое свободное место.

1.2. Вы ждете зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, Вы будете делать:

а) бегать по платформе, играть в салочки и т.п.; б) оденете дополнительную одежду; в) толкаться, пытаясь согреться.

1.3. При приближении поезда безопасно стоять:

а) у края платформы;

б) не ближе 1 м;

в) не ближе 3 м.

1.4. Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:

а) не снимать рюкзаков;

б) снять их, поставить около себя;

в) снять рюкзаки, сложить в одно место.

1.5. В автобусе дальнего следования не хватило места для сидения. Что лучше сделать:

а) стоять в проходе;

б) сесть третьим человеком на сидение;

в) сесть на пол на рюкзак или сидишку.

1.6. В походе Вашу группу подвозят на грузовике. Как Вы поступите:

а) будете стоять у бортика;

б) каждый сядет на свой рюкзак;

в) сложите рюкзаки в одно место, все сядете вместе.

2. Правила безопасности на дороге, в городе:

2.1. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти: а) навстречу транспорту по левой стороне; б) по ходу транспорта по правой стороне; в) часть группы по правой стороне, часть по левой, что бы не было толпы.

2.2. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

а) идти всем вместе строем;

б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе; в) идти плотной группой, взявшись за руки.

2.3. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать:

а) каждый самостоятельно перейдет дорогу;

б) все вместе одной группой;

в) все вместе шеренгой вдоль шоссе;

г) все вместе строем по одному.

2.4. Ваш поход закончился в незнакомом городе. Как Вы пойдете осматривать город: а) все вместе одной группой с руководителем; б) каждый кто с кем хочет или по одному;

в) определенными группами со старшим по группе.

2.5. Как быстрее всего попасть в конфликт с местным населением:

а) громко общаться между собой, обсуждая и высмеивая окружающих;

б) ходить по городу по одному;

в) показать, что у тебя много денег;

г) ходить вместе по 3-4 человека, не привлекая к себе внимания

2.6. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то что лучше сделать:

а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.);

б) ждать на одном месте;

в) догнать группу.

3. Правила безопасности во время ночлега в полевых условиях.

3.1. Вы ищете место для ночлега в летнем походе по Нижегородской области. В первую очередь оно должно быть:

- а) рядом с водой;
- б) рядом с дровами;

в) подальше от людей.

3.2. Воду из ручья можно (нельзя) пить, если она:

- а) прозрачная;
- б) мутная;
- в) на поверхности - пена;

г) на поверхности - мусор (хвоя, ветки).

3.3. Воду из пруда, озера, реки :

- а) можно сразу же пить;
- б) сначала нагреть, потом пить;
- в) сначала прокипятить, потом пить.

3.4. Если для очистки воды использовать раствор марганцовки, то цвет раствора должен быть:

- а) бледно-розовый;
- б) красный;
- в) темно-красный.

3.5. Если Вы увидели змею, что лучше сделать:

- а) громко закричать;
- б) тихо уйти, не привлекая внимания;
- в) топая ногами, дать ей уползти.

3.6. Как лучше завалить дерево толщиной свыше 20 см:

- а) спилить;
- б) срубить;
- в) раскачать руками.

3.7. Как правильно спилить дерево:

- а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть;
- б) пилить с противоположной стороны, куда оно должно упасть;
- в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону.

3.8. Если при пилке дерева оно начало падать, надо: а) руками толкать его в нужную сторону; б) отойти подальше;

в) отклонять в сторону дерева, растущие на пути падения.

3.9. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева: а) стоять на той же стороне, что и ветки; б) стоять на другой стороне от веток; в) дерево между ног.

3.10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

- а) спилить все;
- б) оставить их в запас;
- в) переставить лагерь в другое место.

3.11. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:

а) 1 м;

б) 3 м;

в) 5 м.

3.12. В летнем походе дежурный у костра одевает:

а) шорты, шапочка;

б) обувь, рукавицы;

в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.

Критерии оценивания устного опроса:

18 б - 11б - высокий уровень,
10 б - 8б базовый уровень,
7 б - 1б начальный уровень

Примерные вопросы устного опроса по теме: « Обеспечение безопасности»

1. Что такое гигиена?

Ответ: Гигиена – это область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека.

2. Что такое закаливание?

Ответ: Закаливание – это приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды.

3. Принципы закаливания?

Ответ: - Индивидуальность (подбор процедур под контролем врача);

- Постепенность (постепенное повышение дозировки);
- Систематичность (многократное воздействие того или иного фактора).

4. Виды закаливания?

Ответ: - Общее (полезно для любого организма от детей до стариков);

- Специальное (проводят людям определенных профессий для работы в экстремальных ситуациях).

5. Какие способы входят в закаливание водой?

Ответ: а) Обтирание

б) Обливание в)

Купание

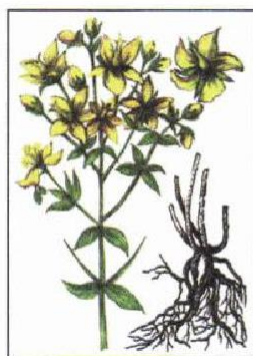
6. Какими носками лучше всего пользоваться в походе?

Ответ: Хлопчато-бумажными и шерстяными;

7. В случае если Вы забыли взять с собой зубную пасту в поход:

Ответ: необходимо попросить у товарища, если не имеется, то можно чистить мылом;

8. Соотнесите названия растений и их изображения.



А) лопух;

Б) кислица;

В) пастушья сумка;

Г) мята;

Д) зверобой

9. Можно ли использовать растения при оказании первой доврачебной помощи:

Ответ да, но необходимо знать, что они являются лекарственными;

10. Почему требования к соблюдению правил личной гигиены в походных условиях выше, чем в домашних? Обоснуйте свою точку зрения.

11. Почему в пешем походе необходим тщательный уход за ногами и как он обеспечивается?

12. Почему каждому участнику похода на природу необходимо уметь оказывать первую помощь?

Критерии оценивания устного опроса:

12 б - 9б - высокий уровень,

8 б - 4б базовый уровень,

3 б - 1б начальный уровень.