

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

Программа рассмотрена на
заседании
педагогического совета
ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
протокол № 2
от «25» мая 2023 г.

Утверждаю
Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
Ю.В.Грошев
приказ от «25» мая 2023 г. № 232



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный туризм. Залы-дистанции»**

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст: 7-18 лет
Срок реализации и объем: 3 года (648 часов)
Уровень сложности: базовый

Составитель:
педагог дополнительного образования
Дронов А.М.

Тула, 2021

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Спортивный туризм. Залы-дистанции» нацелена на главный ориентир современной школы - воспитание полноценной личности: активной, здоровой нравственно и физически, высокоинтеллектуальной, адаптированной к жизни, способной к творческой деятельности. Программа позволяет решать задачи приобщения подростков к здоровому образу жизни, выработки у них правильного поведения в нестандартных и экстремальных ситуациях. Предлагаемый курс нацелен на развитие у школьников воли, силы, выносливости, умения преодолевать трудности, формирование умения жить в коллективе и овладение секретами общения в нем, создание мотивации разумной организации досуга, приобретение специальных знаний и умений по туризму.

Данная программа имеет практическую ценность, так как раскрывает основные вопросы теории и методики организации туристско-краеведческой исследовательской работы в школе, и может быть рекомендована к использованию любителями романтики, экстрима, неформального общения.

Программа предусматривает:

- Формирование интереса к путешествиям, приобщение к романтике походной жизни.
- Воспитание активной, творческой личности, стремящейся к гармонии с собой, с другими людьми и с природой.
- Формирование у подростков уверенности в своих силах, поддержку увлеченности туризмом.
- Укрепление здоровья, развитие двигательных способностей детей.
- Формирование навыков правильного поведения в лесу, воспитание бережного отношения к природе, ответственности за ее сохранение.
- Создание условий для жизненного самоопределения учащихся с девиантным поведением.
- Воспитание у подростков выносливости, внимательности, настойчивости в преодолении трудностей, проворности, смекалки, целеустремленности

Решая эти задачи в процессе совместной туристической деятельности с учащимися, автор программы стремится к достижению цели комплексной подготовки школьников к жизни. Причем, делает это через увлекательную, добровольную исследовательскую работу, в том числе через организацию проектной деятельности.

Цели, стоящие перед проектом: формирование у ребят навыков здорового образа жизни, безопасного поведения в природных условиях; в условиях самостоятельной жизни в походе; а также обучение навыкам выживания в экстремальных ситуациях.

Задачи проекта:

- формировать знания о человеке как целостной биологической системе, гигиенических факторах, оказывающих существенное влияние на психическое, физическое и социальное развитие личности;
- формировать ответственное отношение ребят к окружающей среде;
- создать условия для умственного, физического, экологического здоровья подопечных;
- обучать практическим умениям и навыкам для обеспечения безопасности учащихся в условиях путешествия, экскурсии в обычной и чрезвычайных ситуациях;
- приобщать к здоровому образу жизни.

Новизна программы. Освоение содержания программы 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.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Уровень сложности – базовый.

Актуальность программы обусловлена тем, что она способствует достижению целей начального общего образования, определенных соответствующим федеральным государственным образовательным стандартом, тесно связана с учебно-воспитательным процессом в начальных классах, предоставляет возможности для широкого ознакомления детей с окружающим миром.

Отличительные особенности программы состоят в том, что она за период в 648 часа позволяет сформировать у детей первоначальные представления о краеведении и туризме на примере своей семьи, школы, микрорайона проживания, города, постепенно расширяя их.

Педагогическая целесообразность программы состоит в неисчерпаемых развивающих, познавательных и воспитательных возможностях краеведения и туризма.

Адресат программы – учащиеся в возрасте **7-18** лет, заинтересованные в получении знаний и представлений по истории, культуре и природе родного края.

Объем программы – 648 часов (3 года по 216 часов в год).

Формы организации образовательного процесса – программа реализуется в сетевой форме на основе договора о сетевом взаимодействии между ГОУ ДО ТО «Центр дополнительного образования детей» и МБОУ «ЦО № 4».

Занятия проводятся с группой учащихся в виде практических занятий в помещении и на местности. Теоретические знания сообщаются учащимся в виде бесед, мини-лекций и в ходе практических занятий.

Наиболее доступными формами организации ТКД с детьми данного возраста являются: беседы, практические занятия, экскурсии, однодневные походы, простейшие туристско-краеведческие викторины, конкурсы, игры-практикумы и соревнования.

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.

В программе педагогом дополнительного образования может быть скорректировано количество часов на изучение разделов, тем в зависимости от уровня развития детей и усвоения ими материала.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание дополнительных условий для личностного развития обучающихся за счет удовлетворения их потребностей в познании окружающего мира, формирование и совершенствование универсальных учебных действий.

Задачи:

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;
- 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
- основы знаний в области туризма и краеведения;
- стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких 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.

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ.

КОМПЕТЕНЦИИ.	
--------------	--

ОБЩЕУЧЕБНЫЕ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение знаний об истории туризма, о туристских возможностях Тульской области. 2. Формирование стремления обучающихся к познанию достопримечательностей Тульской области в процессе туристской деятельности. 3. Формирование у обучающихся основ ЗОЖ. 4. Приобретение обучающимися специфического двигательного опыта в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно- климатическими особенностями Тульской области. 5. Приобретение навыков общения и творческого сотрудничества обучающихся в ходе интегрированной спортивно – познавательной туристской деятельности. 6. Воспитание чувства патриотизма и любви к Родине, ответственности за всех членов коллектива 7. Подготовка юношей и девушек к службе в армии
ПРЕДМЕТНО - ОРИЕНТИРОВАННЫЕ	<ol style="list-style-type: none"> 1. История туризма в Тульской области. 2. Основные достопримечательности Тульской области, объекты искусства и культуры. 3. Музеи и музейные комплексы области. 4. Природные объекты, в том числе заповедники и национальные парки. 5. Спортивные сооружения, туристические и лечебно-оздоровительные возможности Тульской области. 6. Правила по ТБ во время путешествий. 7. Приёмы самоконтроля и уметь контролировать и оценивать своё состояние в процессе туристской деятельности. 8. Подготовка к путешествию 9. Организация туристического быта. 10. Преодоление естественных препятствий в путешествии. 11. Оказание первой доврачебной помощи различного характера во время путешествий. 12. Ориентирование на местности. 13. Обеспечение собственную жизнедеятельность и жизнедеятельность окружающих в различных природно-климатических условиях.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Программа содействует достижению следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- Чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- Осознание роли своей страны в мировом развитии, уважительное отношение к семейным ценностям, бережное отношение к окружающему миру.
- Целостное восприятие окружающего мира.
- Развитую мотивацию учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий.

- Рефлексивную самооценку, умение анализировать свои действия и управлять ими.
- Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
- Установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат.

Предметные результаты:

- формирование основных представлений о краеведении и туризме;
- овладение навыками подготовки к экскурсии, однодневному походу: одеться по погоде, правильно уложить рюкзак, подготовить продукты и снаряжение, организовать привал, бивуак;
- овладение первичными навыками ориентирования на местности;
- формирование умений планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в туристско-краеведческой деятельности.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью актуализировать и применять в процессе организации туристско-краеведческой деятельности знания, полученные в рамках изучения различных учебных предметов;
- формирование умений планировать и осуществлять совместную деятельность, аккуратно выполнять работу, адекватно оценивать собственное поведение окружающих в целях недопущения конфликтов.

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.

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий и участие в туристско-краеведческих мероприятиях объединения и ЦДОД.

Предусмотрена промежуточная аттестация в середине (декабрь) и в конце (апрель) учебного года, итоговая аттестация в апреле-мае 3-его года обучения.

Учебный план первого года обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Учебные разделы	Количество часов	Формы контроля/ аттестации
1	Основы туристской подготовки	108	Входная диагностика: беседа, опрос, контрольное задание
2	Ориентирование и топография	18	беседа, опрос, контрольное задание
3	Физическая подготовка.	18	беседа, опрос, контрольное задание
4	Зальная подготовка	70	беседа, опрос, контрольное задание
5	Промежуточная аттестация	2	Защита проекта, результат участия в соревнованиях
	Всего	216	

Содержание учебного плана первого года обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Учебные разделы	Формы контроля/ аттестации
	Основы туристской подготовки	
1.1	Инструктаж по ТБ участников похода, экскурсии. Документы по ТБ. Изучение регламента 2020	Входная диагностика-беседа, опрос
1.2	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Требования регламента 2020 к группе	Текущий контроль-Беседа, опрос
1.3	Нормативные документы для организации похода Походы в новых современных условиях	Беседа, опрос
1.4	Значение туризма для человека и для государства. ЗОЖ	Беседа, опрос
1.5	Виды туризма, особенности пешеходных походов.	Беседа, опрос
1.6	Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России». Требования к уровню подготовки участников категорийных походов	Беседа, опрос
1.7	Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов.	Беседа, опрос
1.8	Краеведческая работа в туристском походе на примере выполненного задания.	Беседа, опрос

1.9	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.	Беседа, опрос
1.10	Охрана природы. Экология.	Беседа, опрос
1.11	Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.	Беседа, опрос
1.12	Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Написание и разбор сделанных путевых записей. Индивидуальная и коллективная работа.	Беседа, опрос
1.13	Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Разбор плана подготовки реализованного похода. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.	Беседа, опрос
1.14	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Изучения района похода по литературе, картам, отчетам о походах. Требования регламента 2021 к снаряжению	Контроль-ное задание
1.15	Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.	Контроль-ное задание
1.16	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.	Беседа, опрос
1.17	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Деловая игра по организации похода Организация питания в походе. Составление раскладки. Фасовка, упаковка, транспортировка продуктов в рюкзаках.	Беседа, опрос
1.18	Виды рюкзаков. Особенности тактических, трекинговых и экспедиционных Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала.	Контроль-ное задание
1.19	Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и видеосъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.	Беседа, опрос
1.20	Подготовка к выходам в походы.	Контроль-ное задание
1.21	Подготовка к выходам в походы. Виды естественных препятствий в пешеходном туризме.	Контроль-ное задание
1.22	Подготовка к выходам в походы. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий.	Контроль-ное задание
1.23	Подготовка к выходам в походы. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем передвижении.	Контроль-ное задание
1.24	Подготовка к выходам в походы. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп.	Контроль-ное задание
1.25	Подготовка к выходам в походы. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.	Контроль-ное задание
1.26	Меры предосторожности при преодолении препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил.	Беседа, опрос
1.27	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	Контроль-ное задание
1.28	Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим	Контроль-ное

	ходового дня и режим на дневке.	задание
1.29	Правила поведения туристов на коротких привалах.	Контроль-ное задание
1.30	Хронометраж движения группы по маршруту.	Контроль-ное задание
1.31	Страховка и самостраховка.	Контроль-ное задание
1.32	Развертывание и свертывание бивака. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места. Основные требования к месту. Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.	Контроль-ное задание
1.33	Чистка, ремонт и сдача снаряжения	Контроль-ное задание
1.34	Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.	Контроль-ное задание
1.35	Главные требования к предметам снаряжения. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.	Беседа, опрос
1.36	Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт.	
1.37	Правила укладки рюкзака.	Контроль-ное задание
1.38	Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.	Контроль-ное задание
1.39	Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.	Контроль-ное задание
1.40	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды.	Контроль-ное задание
1.41	Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры	Контроль-ное задание
1.42	Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов.	Контроль-ное задание
1.43	Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.	Контроль-ное задание
1.44	Типы костров. Техника безопасности при разведении костров	Контроль-ное задание
1.45	Костёр «Шалаш» Разжигание костра индивидуально и в группе на время.	Контроль-ное задание
1.46	Костёр «Колодец» Разжигание костра индивидуально и в группе на время.	Контроль-ное задание
1.47	Разведение костра при благоприятных погодных условиях Разжигание костра индивидуально и в группе на время.	Контроль-ное задание
1.48	Разведение костра в экстремальных погодных условиях	Контроль-ное

	Разжигание костра индивидуально и в группе на время.	задание
1.49	Средства розжига Туристское газовое оборудование	Контроль-ное задание
1.50	Питание в туристском походе. <i>Практика.</i> Составление раскладки продуктов. Приготовление пищи на костре.	Контроль-ное задание
1.51	Практические навыки обеспечения жизнедеятельности на привале.	Контроль-ное задание
1.52	Нормы питания в походе	Контроль-ное задание
1.53	Обязанности дежурных и повара	Контроль-ное задание
1.54	Использование навыков разведения костра в соревнованиях	Контроль-ное задание
1.55	Кипячение воды на время как этап соревнований	Контроль-ное задание
1.56	Обеззараживание воды.	Беседа, опрос
1.57	Командная работа на этапе «Разжигание костра»	Контроль-ное задание
1.58	Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации и записей, составление отчетов по должностям.	Беседа, опрос
1.59	Правила поведения туристов в походе. <i>Практика.</i> Отработка безопасных навыков в работе с личным и групповым снаряжением. Ситуативные задачи. Отработка навыков действий участников в нестандартной ситуации.	Контроль-ное задание
1.60	Оказание помощи терпящим бедствие.	Беседа, опрос
1.61	Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды.	Беседа, опрос
1.62	Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста.	Беседа, опрос
1.63	Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика Группа дисциплин – маршруты. Виды маршрутов. Группа дисциплин – дистанция. Виды дистанций: водные, горные пешеходные, комбинированные, лыжные, личные, связка, группа. Характеристика дистанций (пешеходные, лыжные, горные, водные дистанции). Различия в подсчете результатов.	Контроль-ное задание
1.64	«Правила соревнований по спортивному туризму», «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Регламент проведения соревнований по спортивному туризму, пешеходный туризм».	Беседа, опрос
1.65	Личное снаряжение для прохождения дистанций 1, 2, 3 класса: системы, веревки, карабины, спусковые устройства, жумары, каски. Виды. Исправность, подготовка, уход, хранение.	Беседа, опрос
1.66	Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения этапов. Технические этапы дистанций второго класса: характеристика и параметры этапов, способы прохождения.	Беседа, опрос
1.67	Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Переправа вброд с самостраховкой на судейских перилах.	Беседа, опрос
1.68	Общее представление о навесной переправе. Страховка и самостраховка. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног,	Беседа, опрос

	положения тела на технических этапах 1 и 2 класса	
1.69	Способы преодоления навесной переправы. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1 и 2 класса	Беседа, опрос
1.70	Использование верёвки сопровождения при прохождении навесной переправы. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1 и 2 класса	Контроль-ное задание
1.71	Командное прохождение навесной переправы. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1 и 2 класса	Контроль-ное задание
1.72	Преодоление навесной переправы в связках по 2. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1,2,3 класса	Контроль-ное задание
1.73	Преодоление навесной переправы в связках по 3 Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1,2,3 класса	Контроль-ное задание
1.74	Применение веревки и альпенштока в туристских походах.	Контроль-ное задание
1.75	Практическая работа: «Преодоление навесной переправы»	Контроль-ное задание
1.76	Способы наведения навесной переправы. Работа на дистанции без разрыва самостраховки.	Контроль-ное задание
1.77	Наведение навесной переправы. Работа на дистанции без разрыва самостраховки.	Контроль-ное задание
1.78	Личное, командное наведение и сдёргивание навесной, восстановление перил	Контроль-ное задание
1.79	Общее представление о параллельных перилах.	Беседа, опрос
1.80	Преодоление параллельных перил Личное, командное наведение и сдёргивание, восстановление перил	Контроль-ное задание
1.81	Способы преодоления параллельных перил	Контроль-ное задание
1.82	Использование верёвки сопровождения при преодолении параллельных перил	Контроль-ное задание
1.83	Прохождение параллельных перил Личное, командное наведение и сдёргивание, восстановление перил	Контроль-ное задание
1.84	Командное прохождение параллельных перил Личное, командное наведение и сдёргивание, восстановление перил	Контроль-ное задание
1.85	Прохождение параллельных перил Личное, командное наведение и сдёргивание, восстановление перил	Контроль-ное задание
1.86	Личное, командное наведение и сдёргивание, восстановление перил	Беседа, опрос
1.87	Личное, командное наведение и сдёргивание, восстановление перил	Беседа, опрос
1.88	Техника переправы с помощью вертикального маятника. Личное, командное наведение и сдёргивание	Беседа, опрос
1.89	Прохождение вертикального маятника с помощью жумара Личное, командное наведение и сдёргивание	Контроль-ное задание
1.90	Командное прохождение вертикального маятника Личное, командное наведение и сдёргивание	Контроль-ное задание
1.91	Техника переправы с помощью горизонтального маятника. Личное, командное наведение и сдёргивание, восстановление	Беседа, опрос

	перил	
1.92	Прохождение горизонтального маятника в парах Личное, командное наведение и сдёргивание, восстановление перил	Контроль-ное задание
1.93	Командное прохождение вертикального маятника Личное, командное наведение и сдёргивание, восстановление перил	Контроль-ное задание
1.94	Техника переправы по бревну. Личное, командное наведение и сдёргивание, восстановление перил	Беседа, опрос
1.95	Командное прохождение переправы по бревну Личное, командное наведение и сдёргивание, восстановление перил	Контроль-ное задание
1.96	Прохождение этапа в связках по 2 Личное, командное наведение и сдёргивание, восстановление перил	Контроль-ное задание
1.97	Техника перехода «траверс».	Беседа, опрос
1.98	Командное прохождение этапа перехода «траверс».	Контроль-ное задание
1.99	Спуск как этап туристской полосы препятствий Личное, командное наведение и сдёргивание, восстановление перил	Беседа, опрос
1.100	Подъём как этап туристской полосы препятствий Личное, командное наведение и сдёргивание, восстановление перил	Беседа, опрос
1.101	Техника преодоления КДП 2,3 класса.	Беседа, опрос
1.102	Техника преодоления КДП 2,3 класса.	Беседа, опрос
1.103	Техника преодоления КДП 2,3 класса	Беседа, опрос
1.104	Техника преодоления КДП 2,3 класса	Беседа, опрос
1.105	Техника преодоления КДП 2,3 класса	Беседа, опрос
1.106	Техника преодоления КДП 2,3 класса	Беседа, опрос
1.107	Техника преодоления КДП 2,3 класса	Беседа, опрос
1.108	Техника преодоления КДП 2,3 класса	Беседа, опрос
2	Ориентирование и топография	
2.1	Инструктаж по ТБ участников соревнований по спортивному ориентированию	Беседа, опрос
2.2	Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.	Контроль-ное задание
2.3	Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Определение и контроль направлений с помощью карты и по объектам на местности.	Контроль-ное задание
2.4	Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж).	Беседа, опрос
2.5	Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Определение и контроль направлений с помощью карты и по объектам на местности.	Контроль-ное задание
2.6	Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Определение и контроль направлений с помощью карты и по объектам на местности.	Беседа, опрос

2.7	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	Беседа, опрос
2.8	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр.	Беседа, опрос
2.9	Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте	Беседа, опрос
2.10	Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.	Беседа, опрос
2.11	Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.	Беседа, опрос
2.12	Топографический диктант. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.	Беседа, опрос
2.13	Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).	Беседа, опрос
2.14	Особенности зимнего ориентирования, в усложнённых условиях.	Беседа, опрос
2.15	Вынужденная автономия. Методы и способы выживания. Выживания в различных климатических условиях. Обустройство временного убежища.	Беседа, опрос
2.16	Способы ориентирования на местности. Ориентирование по солнцу. Ориентирование по звёздам и Луне. Практическая работа	Беседа, опрос
2.17	Способы изучения местности. Условия проходимости. Рельеф. Гидрографическая сеть. Растительный покров. Почвы и грунты. Дороги.	Контроль-ное задание
2.18	Способы изучения местности. Условия проходимости.	Контроль-ное задание
3	Физическая подготовка	
3.1	Инструктаж по ТБ при занятиях физической культурой Бег на выносливость до 10 мин	Беседа, опрос
3.2	Спортивная подготовка туриста. Специальная подготовка. Понятие о категорийных путешествиях. Физические и морально-волевые качества путешественника Бег на выносливость до 10 мин	Контроль-ное задание
3.3	Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время. Бег на выносливость до 10 мин	Контроль-ное заданиТЗПе
3.4	Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка Бег на выносливость до 10 мин	Беседа, опрос
3.5	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.	Контроль-ное задание
3.6	Беговая подготовка	Беседа, опрос
3.7	ОРУ. Бег на выносливость до 10 мин	Беседа, опрос
3.8	Кроссовая подготовка	Беседа, опрос
3.9	Силовая подготовка.	Беседа, опрос
3.10	Бег до 15 минут.	Беседа, опрос
3.11	Переходы и перебежки между этапами на маршруте выживания в	Беседа, опрос

	«Школе безопасности» Бег на выносливость до 10 мин	
3.12	Кроссовая подготовка в составе группы	Беседа, опрос
3.13	Спортивные игры на открытом воздухе, их значение для сплочивания коллектива Бег на выносливость до 10 мин	Беседа, опрос
3.14	Книги о путешествиях и путешественниках, спортсменах – туристах о роли физической культуры в их жизни. Бег на выносливость до 15 мин	Беседа, опрос
3.15	Разучивание комплекса утренней гимнастики.	Беседа, опрос
3.16	Бег по пересечённой местности.	Беседа, опрос
3.17	Подвижные игры и эстафеты на местности Бег на выносливость до 15 мин	Контроль-ное задание
3.18	Подвижные игры и эстафеты на местности Бег на выносливость до 15 мин	Контроль-ное задание
4	Зальная подготовка	
4.1	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом в зале	Беседа, опрос
4.2	Экипировка спортсмена. Регламент 2021 года	Беседа, опрос
4.3	Виды карабинов. Соответствие карабинов регламенту 2021 года	Беседа, опрос
4.4	Повторение навыков работы с карабинами Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1 и 2 класса	Контроль-ное задание
4.5	Повторение навыков работы с карабинами Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1,2,3 класса	Контроль-ное задание
4.6	Повторение действий с узлами и веревками Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1,2,3 класса	
4.7	Применение узлов для связывания веревок. Прямой узел. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1,2,3 класса	Контроль-ное задание
4.8	Встречный узел. Встречная восьмёрка Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1,2,3 класса	Контроль-ное задание
4.9	Проводник. Двойной проводник Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1,2,3 класса	Контроль-ное задание
4.10	Проводник восьмерка. Австрийский проводник Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1,2,3 класса	Контроль-ное задание
4.11	Штык Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1,2,3 класса	Контроль-ное задание

4.12	Работа с узлами Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1,2,3 класса	Контроль-ное задание
4.13	Бухтование верёвки Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1,2,3 класса	Контроль-ное задание
4.14	Подгонка инвентаря. Приведение инвентаря в соответствие с требованиями Регламента 2021 года Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1,2,3 класса	Контроль-ное задание
4.15	Обвязки. Их назначение, виды, подгонка. Каска. Соответствие требованиям Регламента 2021 года Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на технических этапах 1,2,3 класса	Беседа, опрос
4.16	ОФП. Разминка перед занятиями СФП перед выполнениями основных упражнений на верёвке.	Контроль-ное задание
4.17	Навесная. Пристёгивание. Требование к карабину на ролике Регламента 2021. Восстановление перил	Контроль-ное задание
4.18	Пристёгивание Ролик. Безопасная работа с роликом Восстановление перил	Контроль-ное задание
4.19	Пристёгивание. Работа на навесной согласно требованиям Регламента 2021.	Контроль-ное задание
4.20	Верёвка сопровождения Сопровождение спортсмена на навесной. Самостраховка	Беседа, опрос
4.21	Страховочная верёвка. Сопровождение спортсмена на навесной. Самостраховка	Беседа, опрос
4.22	Наклонная навесная. Пристёгивание. Сопровождение спортсмена на навесной. Самостраховка	Контроль-ное задание
4.23	Подъём и спуск по наклонной навесной с верёвкой сопровождения Сопровождение спортсмена на навесной. Спуск с самостраховкой	Контроль-ное задание
4.24	Подъём и спуск по наклонной навесной с верёвкой сопровождения Сопровождение спортсмена на навесной. Спуск с самостраховкой	Контроль-ное задание
4.25	Подъём и спуск по наклонной навесной с верёвкой сопровождения Сопровождение спортсмена на навесной. Спуск с самостраховкой	Контроль-ное задание
4.26	Подъём и спуск по наклонной навесной с верёвкой сопровождения Сопровождение спортсмена на навесной. Спуск с самостраховкой	Контроль-ное задание
4.27	Подъём и спуск по наклонной навесной с верёвкой сопровождения. Спуск с самостраховкой	Контроль-ное задание
4.28	Подъём и спуск по наклонной навесной с верёвкой сопровождения. Спуск с самостраховкой	Контроль-ное задание
4.29	Подъём и спуск по наклонной навесной с верёвкой сопровождения. Спуск с самостраховкой	Контроль-ное задание
4.30	Средство спуска восьмёрка. Требования к восьмёрке и карабину	Беседа, опрос
4.31	Отработка спуска на горизонтальной верёвке	Контроль-ное задание

	Сопровождение спортсмена на навесной.	задание
4.32	Отработка спуска на вертикальной верёвке. Наведение перил. Сопровождение спортсмена на навесной.	Контроль-ное задание
4.33	Отработка спуска на вертикальной верёвке Работа в связке	Контроль-ное задание
4.34	Отработка спуска на вертикальной верёвке. Наведение перил. Работа в связке	Контроль-ное задание
4.35	Пристёгивание к вертикальной верёвке на шведской стенке Отработка самонаведения перил	Контроль-ное задание
4.36	Пристёгивание к вертикальной верёвке на шведской стенке Отработка самонаведения перил	Контроль-ное задание
4.37	Пристёгивание к вертикальной верёвке на шведской стенке Отработка самонаведения перил	Контроль-ное задание
4.38	Понятие о скалодроме Требования Регламента 2021.	Контроль-ное задание
4.39	Зацепы. Подъём и спуск по восьмёрке Отработка самонаведения перил	Контроль-ное задание
4.40	Подъём по наклонной навесной с вертикальным спуском Отработка самонаведения перил	Контроль-ное задание
4.41	Подъём по наклонной навесной с вертикальным спуском Отработка самонаведения перил	Контроль-ное задание
4.42	Подъём по наклонной навесной с вертикальным спуском Отработка самонаведения перил	Контроль-ное задание
4.43	Подъём по наклонной навесной с вертикальным спуском Отработка самонаведения перил	Контроль-ное задание
4.44	Подъём по наклонной навесной с вертикальным спуском Отработка самонаведения перил	Контроль-ное задание
4.45	Совершенствование пристёгивания Отработка самонаведения перил	Контроль-ное задание
4.46	Совершенствование пристёгивания	Контроль-ное задание
4.47	Совершенствование пристёгивания Отработка самонаведения перил	Контроль-ное задание
4.48	Пристёгивание к навесной Отработка самонаведения перил	Контроль-ное задание
4.49	Пристёгивание к навесной Отработка самонаведения перил	Контроль-ное задание
4.50	Пристёгивание к навесной Отработка самонаведения перил	Контроль-ное задание
4.51	Пристёгивание к навесной Отработка самонаведения перил	Контроль-ное задание
4.52	Пристёгивание к навесной Крутонаклонная навесная	Контроль-ное задание
4.53	Пристёгивание к навесной Крутонаклонная навесная	Контроль-ное задание
4.54	Блоки этапов.	Беседа
4.55	Подготовка к соревнованиям на дистанции 2,3 класса	Контроль-ное задание
4.56	Подготовка к соревнованиям на дистанции 2,3 класса	Контроль-ное задание
4.57	Подготовка к соревнованиям на дистанции 2,3 класса	Контроль-ное

		задание
4.58	Подготовка к соревнованиям на дистанции 2,3 класса	Контроль-ное задание
4.59	Подготовка к соревнованиям на дистанции 2,3 класса	Контроль-ное задание
4.60	Подготовка к соревнованиям на дистанции 2,3 класса	Контроль-ное задание
4.61	Подготовка к соревнованиям на дистанции 2,3 класса	Контроль-ное задание
4.62	Подготовка к соревнованиям на дистанции 2,3 класса	Контроль-ное задание
4.63	Участие во внутришкольных соревнованиях на дистанции 2,3 класса	Контроль-ное задание
4.64	Участие во внутришкольных соревнованиях на дистанции 2,3 класса	Контроль-ное задание
4.65	Совершенствование подъёма и спуска лично и в связках с использованием самостраховки, самонаведения перил и сдёргивания.	Контроль-ное задание
4.66	Совершенствование подъёма и спуска лично и в связках с использованием самостраховки, самонаведения перил и сдёргивания.	Контроль-ное задание
4.67	Совершенствование подъёма и спуска лично и в связках с использованием самостраховки, самонаведения перил и сдёргивания.	Контроль-ное задание
4.68	Совершенствование подъёма и спуска лично и в связках с использованием самостраховки, самонаведения перил и сдёргивания.	Контроль-ное задание
4.69	Совершенствование подъёма и спуска лично и в связках с использованием самостраховки, самонаведения перил и сдёргивания.	Контроль-ное задание
4.70	Совершенствование подъёма и спуска	Контроль-ное задание
5	Промежуточная аттестация	Результат участия в соревнованиях
5.1	Промежуточная аттестация (декабрь)	Защита проекта
5.2	Промежуточная аттестация (апрель)	соревнования

Учебный план второго года обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Учебные разделы	Количество часов	Формы контроля/ аттестации
1	Основы туристской подготовки	108	Входная диагностика: беседа, опрос, контрольное задание
2	Ориентирование и топография	18	беседа, опрос, контрольное задание
3	Физическая подготовка.	18	беседа, опрос, контрольное задание
4	Зальная подготовка	70	беседа, опрос, контрольное задание
5	Промежуточная аттестация	2	Защита проекта, результат участия в

			соревнованиях
	Всего	216	

IV. Содержание программы второго года обучения.

Основы туристской подготовки

1. Основы туристской подготовки

1.1. Инструктаж по ТБ участников похода, экскурсии

Теория. Знакомство с инструкцией по ТБ. Ее содержание, основные понятия. Заполнение инструктажа по ТБ.

1.2. Нормативные документы в походе.

Теория. Туристская группа. Отчёты, исследовательская работа. Требования Регламента 2020 к туристской группе

1.3. Значение туризма для человека и государства.

Теория. Виды туризма. Туризм в России. Туризм в Тульской области. Соревнования по спортивному туризму.

1.4. Нормативы значков «Юный турист».

Теория. Требования к значкам «Юный турист» и «Турист России». Спортивные разряды в туризме.

1.5. Краеведение в туризме.

Теория. Краеведение, климат, охрана природы. Экология. Путевые дневники, разработка маршрута с учётом исторических достопримечательностей.

Практика. Составление путевого дневника похода выходного дня.

1.6. Организация туристского быта.

Организация туристского быта, стоянки, снаряжение. Зоны в туристическом лагере. Костры, приготовление пищи. Меню. Обязанности в походе. Костёр, его разведение и поддержание как этап соревнований. Туристское газовое оборудование.

Практика. Подгонка снаряжения. Разбивка лагеря. Разведение костра.

1.7. Туристическая группа в походе.

Теория. Техника передвижения туристической группы. Нормы переходов. Маршрут, контрольные пункты, движение в разных погодных условиях.

Практика. Способы передвижения группы на местности.

1.8. Гигиена туриста.

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

1.9. Первая доврачебная помощь в походе

Теория. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Отработка основных приёмов оказания первой помощи.

1.10. Туристская полоса препятствий.

Теория. Переправы. Навесная. Параллельные перила. Спуск. Подъём. Траверс. Бревно.

Практика. Личное и командное преодоление препятствий.

1.11. Основы техники велосипедного туризма.

Устройство горного велосипеда. Экипировка спортсмена. Правила устранения простейших неисправностей велосипеда. Правила дорожного движения при передвижении на велосипеде по городу.

Практические занятия. Преодоление препятствий на велосипеде. Фигурное вождение. Передвижение на велосипеде по различному рельефу. Отработка навыков фигурного вождения. Ориентирование на велосипеде.

2. Ориентирование и топография

2.1. Ориентирование на местности.

Теория. Вынужденная автономия. Методы и способы выживания. Выживания в различных климатических условиях. Обустройство временного убежища. Способы добывания пищи и огня. Способы ориентирования на местности. Ориентирование по солнцу. Ориентирование по звёздам и Луне.

Практика. Отработка способов ориентирования на местности.

2.2. Движение с компасом по маршруту.

Теория. История создания компаса. Движение по азимуту. Направления на местности. Истинный и магнитный азимут. Самодельные компасы.

Практика. Движение по азимуту

2.3. Ориентирование по приметам и признакам.

Ориентиры. Путь в горах. Путь в лесу. Приметы в зависимости от времени года. Ориентирование в населённых пунктах. Опрос местных жителей. Морские приметы. Звуковые ориентиры. Ветер и его следы.

2.4. Изучение местности по карте.

Общие положения. Способы изучения местности. Изучение по карте тактических свойств местности. Условия проходимости. Рельеф. Гидрографическая сеть. Растительный покров. Почвы и грунты. Дороги.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка.

ОФП как развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

3.2. Требования к физической подготовке

Место и значение физической подготовки в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

3.3. Характеристика средств физической подготовки

Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

3.4. Специальная физическая подготовка.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

4. Зальная подготовка

4.1. Техника безопасности в спортивном туризме.

Знакомство с инструкцией по ТБ. Ее содержание, основные понятия. Заполнение инструктажа по ТБ. Понятие о страховке, само страховке спортсмена.

4.2. Основные нормативные документы в спортивном туризме.

Терминология в спортивном туризме. Классы и группы дистанций соревнований. Разряды и звания. Квалификация соревнований. Требования к участникам. Требования к дистанциям соревнований. Регламент.

4.3. Основы техники пешеходного туризма. Личное и командное снаряжение.

Экипировка спортсмена. Перечень личного специального снаряжения спортсмена. Правила и очередность экипировки для соревнований. Крепление и переноска снаряжения. Отбор и подгонка снаряжения по индивидуальным параметрам спортсменов. Отработка правильной подгонки экипировки спортсмена. Требования Регламента 2020 к личному и командному снаряжению.

4.4. Узлы, применяемые в спортивном туризме.

Узлы. Классификация узлов по назначению. Правила вязки узлов. Узлы, разрешённые к использованию Регламентом 2020.

Практические занятия. Отработка вязки узлов на время.

4.5. Требования к верёвке, применяемой в спортивном туризме

Веревка. Правила применения, хранения, переноски и маркировки. Классификация, назначение и свойства веревок. Требования к веревкам. Правила применения, контроля качества, ухода и хранения веревок. Факторы, ослабляющие веревку. Советы по применению веревок.

Практические занятия. Переноска веревки на себе и в рюкзаке. Маркировка веревки различными способами. Вязка узлов на основной веревке. Применение специального снаряжения на основной веревке.

4.6. Технические приемы преодоления препятствий.

Правила движения по параллельной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник без само страховки. Передвижение по болоту, завалу.

Правила движения по параллельной переправе, навесной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник с само страховкой.

Требования Регламента 2021 к техническим приёмам преодоления препятствий.

4.7. Личные и командные соревнования.

Работа в команде. Обязанности в команде. Психологический климат. Значение тактики при командном прохождении дистанции.

Практические занятия. Личное прохождение отдельных этапов на местности каждым участником на время. Мини-соревнования по прохождению личной дистанции. Командное прохождение этапов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (класс дистанции – пешеходная - личная (связка-группа)).

4.8. Основы техники горного туризма.

Основные элементы горного рельефа. Формы горного рельефа (по Н.И.Антоновичу). Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Виды соревнований.

Виды страховки, приемы страховки и само страховки. Выбор места для организации страховки. Техника передвижения по простейшим скалам. Организация станций для лазания и спуска по веревке.

Практические занятия. Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по простым скалам с гимнастической страховкой. Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по скалам различного рельефа (ступенчатые скалы, внешние и внутренние углы, плиты, карнизы и т.п.). Отработка приемов страховки. Отработка приемов спуска. Участие в соревнованиях по спортивному скалолазанию.

Учебный план 3 года обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Учебные разделы	Количество часов	Формы контроля/ аттестации
1	Основы туристской подготовки	108	Входная диагностика: беседа, опрос, контрольное задание
2	Ориентирование и топография	18	беседа, опрос, контрольное задание
3	Физическая подготовка.	18	беседа, опрос, контрольное задание
4	Зальная подготовка	70	беседа, опрос, контрольное задание
5	Промежуточная и итоговая аттестация	2	Защита проекта, результат участия в соревнованиях
	Всего	216	

**Содержание учебного плана 3 года обучения
(базовый уровень сложности)**

Основы туристской подготовки

1. Основы туристской подготовки

1.1. Инструктаж по ТБ участников похода, экскурсии

Теория. Знакомство с инструкцией по ТБ. Ее содержание, основные понятия. Заполнение инструктажа по ТБ.

1.2. Нормативные документы в походе.

Теория. Туристская группа. Отчёты, исследовательская работа. Требования Регламента 2021 к туристской группе

1.3. Значение туризма для человека и государства.

Теория. Виды туризма. Туризм в России. Туризм в Тульской области. Соревнования по спортивному туризму.

1.4. Нормативы значков «Юный турист».

Теория. Требования к значкам «Юный турист» и «Турист России». Спортивные разряды в туризме.

1.5. Краеведение в туризме.

Теория. Краеведение, климат, охрана природы. Экология. Путевые дневники, разработка маршрута с учётом исторических достопримечательностей.

Практика. Составление путевого дневника похода выходного дня.

1.6. Организация туристского быта.

Организация туристского быта, стоянки, снаряжение. Зоны в туристическом лагере. Костры, приготовление пищи. Меню. Обязанности в походе. Костёр, его разведение и поддержание как этап соревнований. Туристское газовое оборудование.

Практика. Подгонка снаряжения. Разбивка лагеря. Разведение костра.

1.7. Туристическая группа в походе.

Теория. Техника передвижения туристической группы. Нормы переходов. Маршрут, контрольные пункты, движение в разных погодных условиях.

Практика. Способы передвижения группы на местности.

1.8. Гигиена туриста.

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

1.9. Первая доврачебная помощь в походе

Теория. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Отработка основных приёмов оказания первой помощи.

1.10. Туристская полоса препятствий.

Теория. Переправы. Навесная. Параллельные перила. Спуск. Подъём. Траверс. Бревно.

Практика. Личное и командное преодоление препятствий.

1.11. Основы техники велосипедного туризма.

Устройство горного велосипеда. Экипировка спортсмена. Правила устранения простейших неисправностей велосипеда. Правила дорожного движения при передвижении на велосипеде по городу.

Практические занятия. Преодоление препятствий на велосипеде. Фигурное вождение. Передвижение на велосипеде по различному рельефу. Отработка навыков фигурного вождения. Ориентирование на велосипеде.

2. Ориентирование и топография

2.1. Ориентирование на местности.

Теория. Вынужденная автономия. Методы и способы выживания. Выживания в различных климатических условиях. Обустройство временного убежища. Способы добывания пищи и огня. Способы ориентирования на местности. Ориентирование по солнцу. Ориентирование по звёздам и Луне.

Практика. Отработка способов ориентирования на местности.

2.2. Движение с компасом по маршруту.

Теория. История создания компаса. Движение по азимуту. Направления на местности. Истинный и магнитный азимут. Самодельные компасы.

Практика. Движение по азимуту

2.3. Ориентирование по приметам и признакам.

Ориентиры. Путь в горах. Путь в лесу. Приметы в зависимости от времени года. Ориентирование в населённых пунктах. Опрос местных жителей. Морские приметы. Звуковые ориентиры. Ветер и его следы.

2.4. Изучение местности по карте.

Общие положения. Способы изучения местности. Изучение по карте тактических свойств местности. Условия проходимости. Рельеф. Гидрографическая сеть. Растительный покров. Почвы и грунты. Дороги.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка.

ОФП как развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств

туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

3.2. Требования к физической подготовке

Место и значение физической подготовки в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

3.3. Характеристика средств физической подготовки

Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

3.4. Специальная физическая подготовка.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

4. Зальная подготовка

4.1. Техника безопасности в спортивном туризме.

Знакомство с инструкцией по ТБ. Ее содержание, основные понятия. Заполнение инструктажа по ТБ. Понятие о страховке, само страховке спортсмена.

4.2. Основные нормативные документы в спортивном туризме.

Терминология в спортивном туризме. Классы и группы дистанций соревнований. Разряды и звания. Квалификация соревнований. Требования к участникам. Требования к дистанциям соревнований. Регламент.

4.3. Основы техники пешеходного туризма. Личное и командное снаряжение.

Экипировка спортсмена. Перечень личного специального снаряжения спортсмена. Правила и очередность экипировки для соревнований. Крепление и переноска снаряжения. Отбор и подгонка снаряжения по индивидуальным параметрам спортсменов. Отработка правильной подгонки экипировки спортсмена. Требования Регламента 2021 к личному и командному снаряжению.

4.4. Узлы, применяемые в спортивном туризме.

Узлы. Классификация узлов по назначению. Правила вязки узлов. Узлы, разрешённые к использованию Регламентом 2021.

Практические занятия. Отработка вязки узлов на время.

4.5. Требования к верёвке, применяемой в спортивном туризме

Веревка. Правила применения, хранения, переноски и маркировки. Классификация, назначение и свойства веревок. Требования к веревкам. Правила применения, контроля качества, ухода и хранения веревок. Факторы, ослабляющие веревку. Советы по применению веревок.

Практические занятия. Переноска веревки на себе и в рюкзаке. Маркировка веревки различными способами. Вязка узлов на основной веревке. Применение специального снаряжения на основной веревке.

4.6. Технические приемы преодоления препятствий.

Правила движения по параллельной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник без само страховки. Передвижение по болоту, завалу.

Правила движения по параллельной переправе, навесной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник с само страховкой.

Требования Регламента 2021 к техническим приёмам преодоления препятствий.

4.7. Личные и командные соревнования.

Работа в команде. Обязанности в команде. Психологический климат. Значение тактики при командном прохождении дистанции.

Практические занятия. Личное прохождение отдельных этапов на местности каждым участником на время. Мини-соревнования по прохождению личной дистанции. Командное прохождение этапов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (класс дистанции – пешеходная - личная (связка-группа)).

4.8. Основы техники горного туризма.

Основные элементы горного рельефа. Формы горного рельефа (по Н.И.Антоновичу). Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Виды соревнований.

Виды страховки, приемы страховки и само страховки. Выбор места для организации страховки. Техника передвижения по простейшим скалам. Организация станций для лазания и спуска по веревке.

Практические занятия. Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по простым скалам с гимнастической страховкой. Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по скалам различного рельефа (ступенчатые скалы, внешние и внутренние углы, плиты, карнизы и т.п.). Отработка приемов страховки. Отработка приемов спуска. Участие в соревнованиях по спортивному скалолазанию.

5. Аттестация. С учетом возраста обучающихся Промежуточная аттестация проводится в форме соревнований по вязке узлов, итоговая аттестация в апреле-мае в форме спортивных соревнований «Туристская полоса препятствий».

По окончании учащиеся должны знать:

- Основные данные по родному краю, в том числе, топонимию.
- Культуру поведения туристов в походе, правила взаимоотношений туристов с местными жителями.
- Вопросы организации и проведения пешеходного похода.
- Групповое и личное специальное снаряжение, необходимое для похода.
- Режим питания в пешеходном походе.
- Основные топографические знаки и способы ориентирования на местности.
- Технику передвижения по маршруту, преодоления естественных препятствий.
- Организацию привалов и ночлегов, правила планирования, установки и снятия лагеря.
- Особенности пешеходного туризма в период межсезонья.
- Основные требования и правила безопасного проведения пешеходных путешествий.
- Основные причины аварий и ЧП в походах.
- Начальные знания в области организации и проведения поисково-спасательных работ.

- Значение и содержание физической и морально-волевой подготовки туриста.
- Правила личной гигиены туриста-пешеходника.
- Алгоритмы оказания первой доврачебной помощи.
- Основные узлы, применяемые в спортивном туризме.
- Технические этапы и способы их преодоления в личных и командных соревнованиях.

По окончании учащиеся должны уметь:

- Установить палатку, уложить рюкзак.
- Двигаться по маршруту, ориентироваться на местности, составлять глазомерную съемку.
- Оформить фотостенд, фотоальбом.
- Пользоваться компасом.
- Пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением.
- Составлять план маршрута и график однодневного похода.
- Составлять меню и раскладку продуктов на поход.
- Тактически грамотно организовывать движение группы на маршруте.
- Применять технические приемы передвижения и преодоления препятствий в различных условиях.
- Руководить действиями группы при организации привалов и ночлегов.
- Правильно оценивать возникновение предпосылок к аварийной ситуации.
- Проводить анализ аварий и аварийных ситуаций.
- Оказывать доврачебную помощь.
- Вязать основные туристические узлы.
- Проходить технические этапы туристской полосы препятствий.

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, 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.

Условия реализации программы

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (средняя тур. подготовка).

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, *оборудованный стендами, отображающими тематику программы*, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА.

Таблица 1.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.			
№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).	Пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные.	Пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё.	Шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм.	Шт.	1
5.	Куртка тёплая.	Шт.	1
6.	Шапка тёплая	Шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые.	Пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые.	Пар.	1
9.	Свитер тёплый.	Шт.	1
10.	Накидка от дождя.	Шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	Комп.	1
12.	Рюкзак.	Шт.	1
13.	Страховочная система.	Комп.	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2 табл. обезболивающее в непромокаемом пакете.)	Комп.	1
15.	Карабин с муфтой.	Шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	Шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	Шт.	2
18.	Каска.	Шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка).	Шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль).	Шт.	1
21.	Фонарь электрический.	Шт.	1
22.	Запасные батарейки	Шт.	2
23.	Компас.	Шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки.	Пара.	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей.	Шт.	1

Таблица 2.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.			
№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Котлы.	Шт.	2 л / чел.
2.	Топор.	Шт.	3

3.	Нож.	Шт.	6
4.	Часы ручные механические.	Шт.	4
5.	Свечи стеариновые.	Шт.	4-6
6.	Сухой спирт.	Табл.	2 упак.
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	Шт.	1 на 3-х человек
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом.	Шт.	3 на гр. 15 чел.
9.	Блокнот, ручка, линейка.	Комп.	1 комп.на5ч
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	Шт.	3 шт. на 7 чел.
11.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	Шт.	2
12.	Карабин с муфтой.	Шт.	20
13.	Система для транспортировки пострадавшего.	Шт.	3
14.	Блок ролики.	Шт.	6
15.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	Шт.	8
16.	Полотно для изготовления носилок.	Шт.	3
17.	Медицинская аптечка.	Комп.	1 на 8 чел.
18.	Ремонтный набор.	Комп.	1
19.	Спальники.	Шт.	1 на обуча-ся.
20.	Коврики.	Шт.	1 на обуча-ся.
21.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.	Комп.	Комплект.
22.	Фотоаппарат с цветной пленкой.	Комп.	Комплект.
23.	Картографический материал.	Комп.	Комплект.
24.	Курвиметр.	Шт.	1 на 3 чел.
25.	Примус.	Шт.	2
26.	Пила двуручная.	Шт.	2

Методическое обеспечение программы

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

- наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;
- 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 трехгодичным 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 контрольных заданий, тестов, игр, которые могут быть разработаны педагогом или заимствованы из соответствующих источников, а также на электронных образовательных ресурсах (ЭОР).

Для оценивания результатов реализации программы в ходе освоения программы предусмотрены промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Описание основных методов и форм организации учебно-воспитательного процесса. Основная форма работы с обучающимися – групповые занятия, на которых обучающиеся получают теоретические знания и практические навыки. В процессе обучения используются различные методы подачи информации. Выбор метода зависит от содержания занятий, уровня подготовки и опыта обучающихся. Объяснение характеризуется лаконичностью и чёткостью изложения материала.

Рассказ применяется педагогом в основном для сообщения новых знаний, должен быть ярким и образным для большей доступности восприятию ребёнка.

Беседа имеет целью приобретение новых знаний и закрепление их путём устного обмена мнения педагога и обучающихся.

Мини-лекция способствует активизации мышления обучающихся, обсуждению учебного материала, установлению связей между теорией и практикой.

Занятие-показ имеет целью наглядно показать разнообразие и местонахождение природных, культурных и других урочищ, а также основные этапы работы с краеведческим материалом.

Открытое занятие – это проведение занятия с участием научных сотрудников разных институтов, сотрудников тематических музеев и других специалистов. Их выступления с сообщениями, докладами, презентациями по различным направлениям краеведения.

Творческое занятие предполагает нацелить обучающихся к выступлению с сообщением, докладом, подготовке презентаций, участию в конкурсах и конференциях.

Занятие-просмотр знакомит воспитанников с фото и видео-материалами, поиска и сбора краеведческого материала, различных музейных экспозиций.

Формы занятий – коллективные, групповые и индивидуальные.

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 учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки обучающихся: опрос, собеседование.

Формы текущего контроля разнообразны: наблюдение, викторины, кроссворды, ролевые игры, конкурсы, выставки.

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

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: самостоятельно выполненная творческая работа, представление этапа подготовки индивидуального творческого проекта.

Промежуточная аттестация проводится по дополнительной общеразвивающей программе не менее 2-х раз в год (примерно, 25 декабря, 25 апреля).

Результаты промежуточной и итоговой аттестации заносятся в протокол промежуточной и итоговой аттестации. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия обучающихся в соревнованиях, в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Формы итоговой аттестации. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся в возрасте от 12 лет, освоившие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу в полном объеме, успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения. Итоговая аттестация проводится в форме защиты выпускной итоговой работы (творческого проекта). Допускается разработка выпускной итоговой работы (творческого проекта) группой обучающихся. Выпускная итоговая работа (творческий проект) может носить метапредметный характер, в случае итоговой аттестации, завершающей освоение одним обучающимся нескольких дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколах аттестационной комиссии.

Кроме того, система оценки результатов обучения по программе предусматривает использование социологических методов и приемов: анкетирование родителей, обучающихся и анализ анкет, интервьюирование обучающихся.

Оценочные материалы:

- опросник
- тесты по теории;

Система оценочных материалов позволяет контролировать результат обучения, воспитания, развития обучающихся.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: лекция с элементами презентации, беседа, работа с Регламентом, Положениями по соревнованиям.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивной площадки, спортивных залов; просмотр фотографий, видеофильмов, карт, схем, плакатов, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, тренировки на полигонах, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование,

Формы: практические занятия, беседы, экскурсии, игры, эстафеты, спортивные тренировки, тестирование, соревнования, походы, зачетные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, технических средств и специального туристского снаряжения.

Формы занятий по каждому разделу программы

№ п.п	Наименование раздела	Формы занятий
1.	Введение	Инструктаж, беседа
2.	Специальная туристская Подготовка	беседа, практикумы, мастер-классы, игры, соревнования
3.	Подготовка к походу. Турбыт.	Лекция, беседа, практические занятия, походы выходного дня, мастер-классы
4.	Специальная подготовка к спортивному ориентированию	Лекция, беседа, практикумы, соревнования, мастер-классы
5.	Общая физическая Подготовка	Игры, тренировки, эстафеты

Формы диагностики по каждой теме

№ п.п	Наименование раздела	Формы подведения
1.	Введение	Наблюдение, Анкетирование
2.	Специальная туристская Подготовка	Результативность, наблюдение, мониторинг, обсуждение типовых ситуаций, опрос
3.	Подготовка к походу. Турбыт.	Наблюдение, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения
4.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	Результативность, наблюдение, мониторинг, обсуждение типовых ситуаций, игры на местности
5.	Общая физическая Подготовка	Наблюдение, результативность

Формы подведения итогов и результатов по каждой теме

№ п.п	Наименование раздела	Формы подведения
1.	Введение	
2.	Специальная туристская Подготовка	Спортивные туристские соревнования
3.	Подготовка к походу. Турбыт.	Туристские походы
4.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	Соревнования по спортивному ориентированию
5.	Общая физическая Подготовка	Спортивные и туристские соревнования

Критерии оценки знаний, умений, навыков обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

На основании итогов обучающиеся распределяются по уровню освоения дополнительных общеразвивающих программ на три уровня: высокий, средний, низкий.

По результатам спортивных мероприятий: высокий (победители, призеры, а также не ниже 10 места на выездных соревнованиях различного уровня), средний (участники выездных соревнований различного уровня), низкий (участники внутри коллективных соревнований).

По результатам теоретической проверки (тесты, задания на карточках): высокий (более 80 % правильных ответов), средний (50 – 80 % правильных ответов), низкий (менее 50 % правильных ответов).

По результатам оценки практических навыков: высокий (самостоятельное выполнение практического задания), средний (выполнение практического задания с подсказками, помощью), низкий (неполное выполнение практического задания).

Распределение по уровню возможно по одному из видов контроля усвоения программы.

Способы проверки и диагностики, используемые для проверки полученных знаний, умений и навыков.

Способы проверки ожидаемых результатов могут варьироваться, исходя из уровня развития детей и их познавательных возможностей

1. **Анкетирование** – при наборе новичков или в начале учебного года.
2. **Наблюдение** – наиболее применимо в экспедициях, походах, лагерях.
3. **Совместное обсуждение результатов** – проводится под контролем педагога или в группе обучающихся.
4. **Обсуждение типовых ситуаций** – применяется в блоках: «Первая медицинская помощь», «Техника безопасности», «Туризм».
5. **Ролевые игры** – применяются в блоках: «Первая помощь», «Техника безопасности», «Туризм» (игры: «Веселый рюкзачок», «Экологически безопасный очаг», «Полечите меня, братцы» и др.).
6. **Собеседование.**
7. **Опрос.**
8. **Контрольное задание**

Учебно-методический комплекс

1. 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».
2. Дидактический материал

1. Карточки с топографическими знаками - 30 шт.
1. Туристская карта Тульской области.
Карта административного деления Тульской области.
2. Топографические карты.
3. Мультимедийные презентации туристских маршрутов.
4. Фильмы о походах.
5. Фото и видео отчёты о походах, экскурсиях, экспедициях.

Информационное обеспечение программы

Карточка дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм. Залы-дистанция» размещена в АИС «Навигатор дополнительного образования детей области», дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм. Залы-дистанция» - на официальном сайте учреждения в разделе «Сведения об образовательной организации. Образование» <https://тоцдод.рф/образование/>.

Список электронных образовательных ресурсов

- 1 URL:<http://dopedu.ru> (20.05.23)
- 2 URL:www.pedsovet.org (20.05.23)
- 3 URL:www.uchportal.ru (15.04.23)
- 4 URL:<http://dopedu.ru> (25.04.23)
- 5 URL:www.school-russia.prosv.ru (23.04.23)
- 6 URL: www.ed.gov.ru (28.01.23)
- 7 URL: <http://www.edu.ru/> (09.04.23)

Электронные источники:

1. URL:<http://dopedu.ru> (29.04.23)
2. URL:www.pedsovet.org (24.04.23)
3. URL:www.uchportal.ru (13.04.23)
4. URL:<http://dopedu.ru> (19.01.23)
5. URL:www.school-russia.prosv.ru (19.04.23)
6. URL: www.ed.gov.ru (28.04.23)
7. URL: <http://www.edu.ru/> (09.04.23)

Список литературы

Для педагога

- 1 Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29.12.2012 г № 273-ФЗ, в ред. от 17.02.2023 г. // Российская газета. – 2012. – 31 дек.
- 2 О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившей силу части 3 статьи 3 Федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» : Федеральный закон от 28.12.2022 № 568-ФЗ // Российская газета. – 2022. – 30дек.
- 3 Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р : распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (вместе с «Концепцией развития

- дополнительного образования детей до 2030 года») // Консорциум КОДЕКС : электронный фонд правовых и нормативно технических документов. – Москва, 2023. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/420219217> (дата обращения: 09.04.2023)
- 4 Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года : распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р // Российская газета. – 2015. – 8 июня.
 - 5 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 // Консорциум КОДЕКС : электронный фонд правовых и нормативно технических документов. – Москва, 2023. – URL: <http://pravo.gov.ru> - <https://docs.cntd.ru/document/551785916> (дата обращения: 09.04.2023)
 - 6 Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей : приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 (в ред. от 02.02.2021) // Консорциум КОДЕКС : электронный фонд правовых и нормативно технических документов. – Москва, 2021. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/561232576> (дата обращения: 11.04.2023)
 - 7 Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ : приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 // Официальный интернет – портал правовой информации. - Москва, 2017. - URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201709200016> (дата обращения: 09.04.2023)
 - 8 Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» : приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н // Консорциум КОДЕКС : электронный фонд правовых и нормативно технических документов. – Москва, 2023. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/726730634> (дата обращения: 09.04.2023)
 - 9 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) : письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 // КОДИФИКАЦИЯ.РФ : [сайт]. – Москва, 2022. - URL: <https://rulaws.ru/acts/Pismo-Minobrnauki-Rossii-ot-18.11.2015-N-09-3242/> (дата обращения: 09.04.2023)
 - 10 СП 2.4.3648-20. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи : утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 // Официальный интернет-портал правовой информации. - Москва, 2020. - URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&prevDoc=602107773&backlink=1&&nd=102955243> (дата обращения: 09.04.2023)
 - 11 СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания : утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 // Официальный интернет-портал правовой информации. - Москва, 2021.- URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022> (дата обращения: 09.04.2023)
 - 12 Устав государственного образовательного учреждения дополнительного образования Тульской области «Центр дополнительного образования детей» (новая редакция): принят общим собранием работников ГОУ ДО ТО «ЦДОД» 18.06.2021 г. – Тула, 2021. – 33 с. – Электронная копия документа доступна на сайте ГОУ ДО ТО "ЦДОД". - URL: <https://xn--d1aa2abrz.xn--p1ai/wp-content/uploads/2021/10/%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2->

[%D0%93%D0%9E%D0%A3-%D0%94%D0%9E-%D0%A2%D0%9E-%D0%A6%D0%94%D0%9E%D0%94- -2021.pdf](#) (дата обращения: 11.04.2023)

- 13 Пути повышения доступности дополнительного образования детей в системе образования региона : методические рекомендации /Министерство образования Тульской области, ГОУ ДО ТО « Центр дополнительного образования детей», региональный модельный центр дополнительного образования Тульской области ; сост. : Е. В. Смирнова, Л. Б.Лунина. – Тула, 2023. – 22 с.
- 14 Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ : приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 882 ; Министерства просвещения Российской Федерации № 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) // Консорциум КОДЕКС : электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. – Москва, 2023. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/565696194> (дата обращения: 11.04.2023)
- 15 Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2002.352 с.
- 16 Константинов Ю.С., «Туристские соревнования обучающихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
- 17 Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований обучающихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.
- 18 Константинов Ю. С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
- 19 Штюрман Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.
- 20 Истомина, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомина – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
- 21 Калинкина, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания обучающихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области./Н.В. Калинкина, Ю.Б. Колосов – Брянск: БИПКРО, 1999 г.
- 22 Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
- 23 Концепция воспитания учащейся молодежи. // Сов. Педагогика, 1992. – № 3 – с. 3 – 15.
- 24 Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
- 25 Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
- 26 Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
- 27 Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
- 28 Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
- 29 Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
- 30 Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
- 31 Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
- 32 Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

Для обучающихся и родителей:

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС»,1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак»,1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987
5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС»,1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью

11 ЛИСТОВ

11 ЛИСТОВ)

Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»

Ю.В.Грошев

