

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»**

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст: 8-18 лет
Срок реализации: 5 лет (1080 часов)
Уровень сложности: многоуровневая (стартовый,
базовый, продвинутой)

Составители:
педагоги дополнительного образования
Аринчева О. П., Гончарова О.В.,
Косарев И.В., Пономарева Н.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.).

Данная программа разработана в соответствии с действующей нормативно-правовой базой федерального, регионального и локального уровней.

Направленность программы «Спортивный туризм» – туристско-краеведческая.

Уровень сложности – многоуровневая.

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 – обучающиеся в возрасте 8-18 лет.

Объем программы – 1080 часа, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы в полном объеме.

Формы организации образовательного процесса – всем составом объединения - 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 – 5 лет.

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.

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.

Учебный 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 здания, 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 учебного 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, закаливающие 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 пересечённой 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: просмотры 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.

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

	<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 Транспортировка 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, хозяйинвентаря. <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: тренога, 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	Техника передвижения в пешеходном походе. Техника передвижения в походе в зависимости от рельефа, погодных условиях, состояния группы. Временной график - передвижение, отдых. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
7.9.3	Техника передвижения по пересечённой местности. Техника постановки шага при передвижении по рельефу: короткий шаг, постановка ступни, положение рюкзака. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
7.9.4	Техника организации переправы через водное препятствие. Организация перил над бревном, организация перил для переправы вброд. Крепление перильной верёвки к опорам. Самостраховка при переправах. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.
7.9.5	Техника прохождения спуска, подъёма, траверса. Техника спуска спортивным способом. Правильная постановка ног. Движение «серпантином». Подъем

	«елочкой». Движение с треккинговыми палками. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
7.9.6	Техника прохождения спуска, подъёма, траверса с альпенштоком. Техника передвижения с альпенштоком. Правильное расположение стоп. Правило «двух точек». <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.
8.	ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ.
8.1	Дисциплина – «Дистанции по видам туризма». Дисциплина – «Дистанция пешеходная». Снаряжение для дистанций пешеходных. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
8.1.1	Дистанции в спортивном туризме Структура вида спорта «Спортивный туризм». Виды и классы дистанций. Положение о соревнованиях. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
8.1.2	Снаряжение и оборудование в дисциплине «Дистанция пешеходная» Средства самостраховки, карабины, спусковые устройства. Средства защиты – каски, перчатки, обувь <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос
8.2	Страховочная система, её назначение, правила эксплуатации, применение.
8.2.1	Назначение индивидуальной страховочной системы для дистанций в спортивном туризме. Правильное эксплуатация, хранение и уход за индивидуальной страховочной системой. Страховочная система, её устройство назначение, правила использования. Блокирование страховочной системы, способы крепления на страховочной системе средств страховки. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, практические задания.
8.2.2	Надевание страховочной системы и её подгонка под свои антропометрические данные. 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. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, практические задания.
8.2.3	Самостоятельное надевание страховочной системы. Использование пряжек для регулирования длины (диаметра) силовых лент. Блокирование верхней и нижней обвязки. Регулировка положения верхней обвязки на корпусе. Самостоятельное заправка силовых лент в регулировочные пряжки и надевание страховочной системы. Правильное расположение силовых лент в пряжках, их регулировка. Ослабление пряжек для снятия страховочной системы. Блокировка верхней и нижней страховочной системы. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, практические задания.
8.3	Средства самостраховки. Карабин, его назначение, технические данные. Техника работы с карабином. Снаряжение для самостраховки. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, практические задания.
8.3.1	Средства самостраховки в спортивном туризме на пешеходных дистанциях. Средства самостраховки на вертикальных и горизонтальных перилах. Самостраховка карабином на горизонтальных перилах, жумар, спусковое устройство для вертикальных перил. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.
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 самостраховке. 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 самостраховка 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 верёвки к опоре – узел карабинная удавка. Крепление карабина к усам самостраховки – 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 самостраховки 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 самостраховки. Завязывание узла поэтапно.

	<i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: беседа, опрос, практические задания.
8.4.4	Завязывание узлов для крепления основной верёвки к опоре: стремя, карабинная удавка, штык. Узлы для крепления верёвки 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 самостраховки на этапах. Средства самостраховки на этапах. Техника самостраховки жумаром. Техника самостраховки схватывающим узлом. Самостраховка на спуске. «Спортивный спуск». Положение самостраховки. 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. Самостраховка 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 и др. <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: исполнение песен, беседа
10.	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: коллективный анализ действий участников
11.	АТТЕСТАЦИЯ <i>Формы контроля:</i> Текущий контроль: викторина, зачёт по прохождению этапов, соревнование, поход
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.

Учебный план 2 года обучения (базовый уровень обучения)

№	Раздел программы	всего	теория	практика	Формы контроля
1	Кодекс туриста	1		1	Вводный контроль: беседа, опрос.
1.1	Туристические походы	20	10	10	Выполнение контрольных срезов по организации туристского похода, беседа, опрос.
2	Специальная туристская подготовка	72	4	68	Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
3	Топография и ориентирование	28	4	24	Пед.наблюдение, практические упражнения
4	Общая и специальная физическая подготовка	40	4	36	Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
5	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	20	9	11	Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
6	Краеведение	20	4	16	Беседа, опрос
7	Промежуточная аттестация	15	3	12	Практические задания, результат участия в соревнованиях
ИТОГО		216	38	178	

Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень сложности)

1. 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.

Формы контроля: вводный контроль: беседа, опрос.

1.1. 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. *Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

1.2 К чему мы должны быть готовы на маршруте туристского похода

Основная информация о маршрутах. Просмотр преодоления естественных препятствий в походе в презентации. *Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

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 *Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

1.4 Чему мы учимся в походе

Основные понятия и действия, чему можно, научиться в походе. *Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

1.5 Спортивные туристские походы. Спортивная классификация и разряды

Понятие спортивные туристские походы. Разбор спортивных разрядов и квалификаций. *Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

1.6 Туристский маршрут: выбор района, разработка маршрута

Туристские 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. *Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

1.7 Составление плана похода, маршрутные документы

Просмотр примера плана похода и маршрутной документации. Ролевая игра по созданию своего плана похода и маршрутной документации *Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

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

Проведение инструктажа по технике безопасности. *Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

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

Проведение инструктажа по технике безопасности. *Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

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. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение контрольных срезов по организации туристского похода

1.11 Установка палатки

Отработка полученных знаний и умений. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение контрольных срезов по организации туристского похода

1.12 Учебные соревнования по технике туристского бивака

Отработка полученных знаний и умений. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение контрольных срезов по организации туристского похода

1.13 Поход выходного дня

Движение по выбранному маршруту, в пределах п.г.т Чернь. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение контрольных срезов по организации туристского похода

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. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 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. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.3 ***Естественные препятствия на пешеходных маршрутах***
Способы преодоления естественных препятствий на пешеходных маршрутах *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 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. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.5 ***Движение по бревну***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.6 ***Движение по параллельным перилам***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.7 ***Движение по навесной переправе***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.8 ***Подъем по склону с самостраховкой по перилам***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.9 ***Спуск по склону с самостраховкой по перилам***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.10 ***Подъем по склону с верхней страховкой***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.11 ***Спуск по перилам***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.12 ***Траверс склона по перилам***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения

- 2.13 *Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник)***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.14 *Переправа методом «вертикальный маятник»***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.15 *Спортивный спуск***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.16 *Подъём по склону спортивным способом***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.17 *Переправа с опорой на перила по бревну***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 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 *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.19 *Траверс склона с альпенштоком***
Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 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. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.21 *Оказание первой доврачебной помощи***
Способы оказания первой доврачебной помощи на занятиях, в походе или на соревнованиях. *Формы контроля:* текущий контроль: практические упражнения
- 2.22 *Оказание первой доврачебной помощи муляжу***
Способы оказания первой доврачебной помощи на занятиях, в походе или на соревнованиях. *Формы контроля:* текущий контроль: практические упражнения
- 2.23 *Взаимная страховка. Одновременная страховка***
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.24 *Взаимная страховка. Попеременная страховка***
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.25 *Взаимная страховка. Верхняя страховка через петлю (карабин), плечо, поясницу***
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.26 *Взаимная страховка. Нижняя страховка и организация точки страховки на двойной веревке***
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения

- 2.27 **Взаимная страховка. Страховочная цепь**
Отработка комплексов технических приемов *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.28 **Универсальная страховочная система**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.29 **Приемы нижней страховки**
Отработка комплексов технических приемов *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.30 **Короткая полоса препятствий**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.31 **Длинная полоса препятствий**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.32 **Список и применение специального личного снаряжения**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.33 **Подготовка личного специального снаряжения к соревнованиям**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.34 **Знакомство со страховочной системой**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.35 **Центровка страховочной системы**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.36 **Комбинированная страховочная система**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.37 **Надевание страховочной системы с помощью**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.38 **Надевание страховочной системы самостоятельно**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.39 **Надевание страховочной системы другому учащемуся**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.40 **Надевание страховочной системы на зимнюю верхнюю одежду**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.41 **Надевание страховочной системы на время**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.42 **Совершенствование надевания страховочной системы**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения

- 2.43 **Подготовка страховочной системы к соревнованиям по спортивному туризму**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.44 **Соединение частей страховочной системы узлом двойной булинь**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.45 **Вязка узла булинь для обвязки, булинь одним концом веревки**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2020 г. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.46 **Вязка узлов: проводник, проводник восьмерка, австрийский схватывающий**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2020 г. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.47 **Вязка узлов: прямой, встречный, булинь**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2020 г. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.48 **Вязка узлов: брашкотовый, грейпвайн, грейпвайн-удавка**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2020 г. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.50 **Вязка узлов: сватывающий, Бахмана, карабинный**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2020 г. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.51 **Вязка узлов: штыковый, карабинная удавка**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2020 г. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.52 **Вязка узлов: встречная восьмерка, австрийский проводник**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2020 г. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.53 **Вязка узлов: двойной проводник, сдвоенная проводник восьмерка**
Техника и тактика вязания узлов, согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2020 г. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.54 **Соревнования по спортивному туризму**
Участие в соревнованиях по спортивному туризму. Согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2020 г. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.55 **Подготовка к старту и финишу (дистанция – пешеходная)**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.56 **Движение связками. Универсальная страховочная петля**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.57 **Порядок движения связки-двойки**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения

- 2.58 Организация спусков: спуск по склону, спуск спортивным способом, спуск дюльфером**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.59 Взаимодействие двух связок – двойки и тройки**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.60 Подъем по склону с использованием перил, наведенных судьями / командой**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.61 Спуск по склону с использованием перил, наведенных судьями / командой**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.62 Переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, наведенных судьями / командой**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.63 Траверс склона с самостраховкой по перилам, наведенным судьями / командой**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.64 Движение по наклонным перилам на этапе траверс**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.65 Переправа по веревке (параллели) с перилами, наведенными судьями / командой**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.66 Преодоление реки (оврага) по навесной переправе**
Отработка комплексов технических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 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. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, практические упражнения
- 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. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, практические упражнения
- 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. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, практические упражнения
- 3.4 Рельеф. Чтение рельефа по горизонталям**
Тренировка на местности *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, практические упражнения
- 3.5 Ориентирование по карте с легендой КП**
Тренировочные упражнения по карте с легендой КП *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, практические упражнения

- 3.6 Ориентирование в заданном направлении**
Тренировочное упражнение по ориентированию в заданном направлении. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, практические упражнения
- 3.7 Движение по азимуту с картой и компасом**
Тренировочное упражнение по ориентированию в заданном направлении. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, практические упражнения
- 3.8 Соревнования на маркированной трассе. Виды, правила, общая тактика**
Согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму 2020 г. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, практические упражнения
- 3.9 Ориентиры в лесу и в населенных пунктах**
Тренировка на местности *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, практические упражнения
- 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. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, практические упражнения
- 3.11 Ориентирование по карте. Отработка УЗ дистанции**
Тренировочное упражнение по ориентированию в заданном направлении. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, практические упражнения
- 3.12 Тренировочная дистанция в заданном направлении**
Тренировочное упражнение по ориентированию в заданном направлении. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, практические упражнения
- 3.13 Тренировочная дистанция по выбору**
Тренировка на местности *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, практические упражнения
- 3.14 Соревнование по спортивному ориентированию в объединении**
Согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, практические упражнения
- 3.15 Соревнование по спортивному ориентированию среди обучающихся п.Чернь**
Согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, практические упражнения
- 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. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.2 Избирательная проработка стартового спурта**
Отработка комплексов технических и тактических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.3 Отработка стартового спурта и перехода на дистанционный ход**
Отработка комплексов технических и тактических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.4 Проработка равномерного дистанционного хода**
Отработка комплексов технических и тактических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.

- 4.5 **Моделирование основных режимов гонки в облегченных условиях в интервальных сериях**
Отработка комплексов технических и тактических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.6 **Отработка стартового и финишного режимов**
Отработка комплексов технических и тактических приемов. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.7 **Лыжная подготовка.**
Основы техники передвижения на лыжах
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.8 **Бег на лыжах (3 км), полоса препятствий**
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.9 **Основы передвижения классическим ходом**
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.10 **Основы передвижения коньковым ходом**
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.11 **Преодоление подъемов и спусков на лыжах**
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.12 **Торможение и повороты на лыжах**
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.13 **Марш-бросок (д. 5000 м, м. 7000 м)**
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.14 **Легкая атлетика**
Кросс на местности 1000 м
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.15 **Кросс на местности 3000 м**
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.16 **Эстафеты с веревками и карабинами**
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.17 **Преодоление склона крутизной 25-30° на скорость**
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.18 **Передвижение по травянистым склонам на скорость**
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.19 **Передвижение по осыпям на скорость**
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.

- 4.20 *Передвижение по снежному рельефу на скорость***
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.21 *Сдача нормативов ГТО***
Участие во всероссийском движении «Готов к труду и обороне». *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.22 *Работа с набивным мячом***
Усовершенствование силы и выносливости посредством набивного мяча. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.23 *Упражнения в парах на пресс, полоса препятствий***
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.24 *Отжимания, подтягивания, полоса препятствий***
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.25 *Лазание по веревке (10 м), сложенной вдвое с помощью ног и без помощи***
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.26 *Упражнения на ловкость, координацию, быстроту, реакцию***
Тренировка, развитие физических качеств. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 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. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.28 *Влияние физических упражнений на развитие организма***
Увеличение объема и силы мускулатуры. Совершенствование нервной системы. Улучшение работы сердца. Сохранение правильной осанки. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.29 *Предупреждение спортивных травм на тренировках***
Профилактика спортивных травм на тренировках. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.30 *Врачебный контроль, допуск до соревнований***
Прохождения медицинского осмотра в амбулатории п.г.т. Чернь. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 5. Основы гигиены и первой доврачебной помощи**
- 5.1 *Основные понятия о здоровье и ЗОЖ***
Изучение основных понятий о здоровье и ЗОЖ. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.2 *Гигиена туриста***
Что такое гигиена? Как необходимо заниматься гигиеной в походах и на турслетах *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.3 *Первая доврачебная помощь***
Основы первой доврачебной помощи. Способы оказания первой доврачебной помощи при разных случаях. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.4 *Обязанности санитар в походе***
Должность санитар в походе. Обязанности *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения

- 5.5 Состав медицинской аптечки**
Состав минимальной медицинской аптечки. Способы пользования медицинской аптечкой. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.6 Способы транспортировки пострадавшего**
Изучение способов транспортировки пострадавшего. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.7 Виды носилок, изготовление**
Изучение видов носилок. Изготовление носилок различными способами. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.8 Оказание первой доврачебной помощи при пищевых отравлениях**
Изучение оказания первой доврачебной помощи при пищевых отравлениях *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.9 Восстановительная гимнастика для ног**
Отработка навыков *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.10 Транспортировка пострадавшего**
Отработка навыков *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.11 Изготовление носилок, подручными средствами**
Отработка навыков *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.12 Лекарственные растения**
Изучение лекарственных растений. Название, вид, особенности. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.13 Использование лекарственных растений**
Способ применения и назначение лекарственных растений. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.14 Освоение способов бинтования ран**
Отработка навыков и изучение способов бинтования ран. *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.15 Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевые повязки**
Отработка навыков *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.16 Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца**
Отработка навыков *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.17 Оказание первой доврачебной помощи при обмороках**
Отработка навыков *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.18 Оказание первой доврачебной помощи при переломах, ранах, кровотечениях**
Отработка навыков *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.19 Оказание первой доврачебной помощи при укусах членистоногих, змей, клещей**
Отработка навыков *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.20 Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах, потертостях**
Отработка навыков *Формы контроля:* текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения

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 *Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

6.2 *Климат и климатические ресурсы родного края*

Демонстрация основных внутренних вод Тульской области. Выявление особенностей размещения внутренних вод Тульской области *Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

6.3 *Растительный мир родного края*

Виды растений, растущие на территории Тульской области *Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

6.4 *Культурные объекты и достопримечательности Тульской области*

Демонстрация культурных объектов и достопримечательностей *Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

6.5 *Экскурсия в музей: «Ясная поляна». Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

6.6 *Экскурсия в музей: Музей-усадьба Л.Н. Толстого в с. Никольское-Вяземское. Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

6.7 *Экскурсия в Тульский кремль. Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

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. *Формы контроля:* текущий контроль: беседа, опрос

7. Промежуточная аттестация

7.1 *Промежуточная аттестация (декабрь). Тест по пройденным темам Формы контроля:* текущий контроль: **Практические задания, результат участия в соревнованиях**

7.2 *Промежуточная аттестация (декабрь). Полоса препятствий Формы контроля:* текущий контроль: **Практические задания, результат участия в соревнованиях**

7.3 *Промежуточная аттестация (май). Тест по пройденным темам Формы контроля:* текущий контроль: **Практические задания, результат участия в соревнованиях**

7.4 *Промежуточная аттестация (май). Топографический диктант Формы контроля:* текущий контроль: **Практические задания, результат участия в соревнованиях**

7.5 *Промежуточная аттестация (май). Полоса препятствий Формы контроля:* текущий контроль: **Практические задания, результат участия в соревнованиях**

7.6 *Промежуточная аттестация (май). Одевание страховочной системы Формы контроля:* текущий контроль: **Практические задания, результат участия в соревнованиях**

Планируемые результаты

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, выработать 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.

Учебный план 3 года обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2		Анкетирование заполнение таблицы
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	148	22	126	Опрос, личный рез-т, пед.наблюдение, итоговый протокол
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ	27	9	18	Опрос, пед. наблюдение, отчет о походе
4.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	21	11	10	Опрос, пед.наблюдение
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	18		18	Пед.наблюдение, рез-т теста, протокол
	ИТОГО за период обучения:	216	44	172	

Содержание учебного плана 3 года обучения (базовый уровень сложности)

1. ВВЕДЕНИЕ Форма контроля: *Вводный контроль*: Анкетирование
заполнение таблицы

1.1. Информация о работе объединения

Теория. Обзор программы 3-го года обучения. Анкетирование обучающихся

1.2 Техника безопасности, анкетирование

Теория. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте. Заполнение таблицы инструктажа.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА Форма контроля: *Текущий контроль*: Опрос, личный рез-т, пед.наблюдение, итоговый протокол

2.1 Личное прохождение этапов дистанции

2.1.1 Правила и последовательность действий при работе.

Теория Перечень технических этапов 2-3 класса. Разбор действий при работе на этапах.

2.1.2 Возможные ошибки и нарушения

Теория Разбор наиболее часто допускаемых ошибок при работе на технических этапах их классификация. Перечень нарушений, допускаемых участником.

2.1.3 Техника безопасности

Теория Соблюдение техники безопасности во время работы на технических этапах.

2.1.4 Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Теория Варианты прохождения дистанции лично. Выбор тактики и способа передвижения.

2.1.5 Личное прохождение этапа «Подъем»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.6 Личное прохождение этапа «Спуск»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.7 Личное прохождение этапа «Параллельные перила»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.8 Личное прохождение этапа «Навесная переправа»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.9 Личное прохождение этапа «Бревно»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.10 Личное прохождение этапа «Маятник»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.11 Личное прохождение блока этапов «Навесная переправа – спуск»

Практические занятия: Личное прохождение блока этапов 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении блока этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.12 Личное прохождение блока этапов «Подъем- Навесная переправа»

Практические занятия Личное прохождение блока этапов 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении блока этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.13 Личное прохождение этапа «Траверс»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.14 Личное прохождение этапа «Вертикальный подъем»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.15 Личное прохождение этапа «Вертикальный спуск»

Практические занятия: Личное прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе.

2.1.16 Отработка скорости работы на этапах.

Практические занятия: Командное прохождение технических этапов. Организация командного сопровождения и самостраховки. Отработка тактики и скорости работы на техническом этапе.

2.2. Изучение правил

2.2.1 Положение о соревнованиях.

Теория. Положение нормативный документ. Структура положения. Схема работы с положением

2.2.2 Участники соревнований.

Теория Требования к участникам соревнований разных классов дистанций.

2.2.3 Представитель, тренер и капитан команды.

Теория Требования к тренеру и капитану команды. Их обязанности и правила поведения.

2.2.4 Проведение соревнований.

Изучение правил соревнований на дистанциях 2-3 класса спортивного туризма.

2.2.5 Основные принципы определения результатов.

Теория. Базовая система оценки нарушений, бесштрафовая система оценки нарушений, штрафная система оценки нарушений.

2.2.6 Разрядные требования.

Теория. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм».

2.3. Тактическая подготовка

2.3.1 Изучение многообразия тактических способов преодоления дистанции.

Теория. Способы преодоления дистанции 2-3 класса. Выбор наиболее рационального для конкретной дистанции.

2.3.2 Умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ преодоления дистанции.

Теория Изучение вариантов сопровождения согласно правил. Отработка этих вариантов. Исправление ошибок и нарушений.

2.3.3 Распределение обязанностей в команде.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Варианты работы группой и в связках.

2.3.4 Взаимозаменяемость, умение работать на опережение в команде.

Теория Алгоритм действий при работе на опережении в команде.

2.3.5 Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практические занятия

2.3.6 Составление тактического плана прохождения дистанции.

Практические занятия Составление тактического плана прохождения дистанции 2-го класса

2.3.7 Отработка общения команды с разных берегов.

Практические занятия Культура общения. Отработка общения команды с разных берегов

2.3.8 Психологическая подготовка к соревнованиям.

Практические занятия Эмоциональная готовность перед соревнованиями. Действия по снижению избыточного эмоционального напряжения.

2.3.9 Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Практические занятия Определение наиболее выигрышно тактики. Алгоритм расстановки членов команды.

2.3.10 Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных соревнованиях.

Практическое занятие: Определение личной тактики прохождения и распределения сил участников для преодоления личной дистанций.

2.4. Разбор соревнований

2.4.1 Полученный результат, чем он обусловлен.

Теория Из чего складывается результат. Самоанализ обучающимися прохождения дистанции 3-го класса.

2.4.2 Тактические победы на дистанции.

Теория Выбор выигрышной техники для прохождения конкретной дистанции.

2.4.3 Тактические проигрыши на дистанции.

Теория Разбор тактики, которая приведет к проигрышу.

2.4.4 Разбор технических ошибок.

Теория Ошибки при подготовке к старту. Разбор часто допускаемых ошибок.

2.5. Наведение этапов

2.5.1 Наведение этапа «Подъем»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.2 Наведение этапа «Спуск»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.3 Наведение этапа «Параллельные перила»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.4 Наведение этапа «Навесная переправа»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.5 Наведение этапа «Маятник»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.6 Наведение этапа «Траверс»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.7 Наведение этапа «Бревно»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.8 Наведение этапа «Наклонная навесная вверх»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.9 Наведение этапа «Вертикальный спуск»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.10 Наведение этапа «Брод»

Практическое занятие: Прохождение технического этапа 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технического этапа. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапа под наблюдением руководителя.

2.5.11 Наведение блока этапов «Навесная - спуск»

Практическое занятие: Прохождение блока этапов 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении блока этапов. Отработка скорости работы на этапах. Самостоятельное наведение блока этапов под наблюдением руководителя.

2.5.12 Наведение блока этапов «Подъем - навесная»

Практическое занятие: Прохождение блока этапов 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении блока этапов. Отработка скорости работы на этапах. Самостоятельное наведение блока этапов под наблюдением руководителя.

2.6. Командная работа на этапах дистанции пешеходного туризма *Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные перила и т.д.). Техника безопасности при командном прохождении этапов.*

2.6.1 Командная работа на этапе «Спуск»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.2 Командная работа на этапе «Параллельные перила»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.3 Командная работа на этапе «Навесная переправа»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.4 Командная работа на этапе «Маятник»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.5 Командная работа на этапе «Траверс»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.6 Командная работа на этапе «Бревно»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.7 Командная работа на этапе «Наклонная навесная вверх»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.8 Командная работа на этапе «Вертикальный спуск»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.9 Командная работа на этапе «Брод»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.10 Командная работа на этапе «Навесная - спуск»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.11 Командная работа на этапе «Подъем - навесная»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.12 Командная работа на этапе «Спуск с пострадавшим»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.13 Командная работа на этапе «Подъем с пострадавшим»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.14 Командная работа на этапе «Навесная с пострадавшим»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.15 Командная работа на этапе «Вертикальный подъем»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.6.16 Командная работа на этапе «Спуск в два участка»

Практические занятия: Наведение этапа 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапа командой под наблюдением руководителя.

2.7. Подготовка к турслёту

2.7.1 Изучение положения

Практические занятия. Прочтение и разбор условий согласно положению о туристском слете.

2.7.2 Подготовка снаряжения

Практическое занятие Просмотр снаряжения, отбор технически исправного снаряжения для прохождения дистанции.

2.7.3 Подготовка бивачного снаряжения

Практическое занятие Просмотр снаряжения для бивака (палатки, костровое оборудование, тенты и т.д.), отбор технически исправного снаряжения для разбивки лагеря.

2.7.4 Подготовка к дистанции по туризму

Практическое занятие Изучение правил прохождения дистанции согласно Положению к соревнованиям, выбор тактики и техники прохождения.

2.7.5 Подготовка к дистанции ориентирования

Практическое занятие Изучение правил прохождения дистанции согласно Положению к соревнованиям, выбор тактики и техники прохождения.

2.7.6 Подготовка к конкурсной программе

Практическое занятие Написание сценария выступления, подбор реквизита, музыки, репетиция.

2.8 Подготовка к участию в соревнованиях

Практика. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

2.8.1 Первенство ТО по спортивному туризму «Феррум»

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.8.2. Первенство ТО по спортивному туризму «Ленинский-вызов-осень»

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.8.3. Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях на Первенство клубов и объединений г.Тулы «Новичок»

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.8.4. Первенство г.Тулы по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 3 лицей

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении

2.8.5. Первенство Тульской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Новое поколение»-декабрь

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении

2.8.6. Соревнования по спортивному туризму среди обучающихся в объединениях ЦКТиЭ

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении

2.8.7. Подготовка к областному зимнему туристскому слету.

2.8.7.1 Подготовка к областному зимнему туристскому слету. Соревнования по ориентированию на местности в лыжной дисциплине.

2.8.7.2. Подготовка к областному зимнему туристскому слету. Соревнования на длинной дистанции – лыжная группа «ДДЛГ» (командные).

2.8.7.3 Подготовка к областному зимнему туристскому слету. Дистанция «Кросс – спринт».

2.8.7.4 Подготовка к областному зимнему туристскому слету. Короткая дистанция - пешеходная группа «КДПГ».

2.8.8. Первенство Тульской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Новое поколение»-февраль

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении

2.8.9. Первенство ТО по спортивному туризму «Ленинский-вызов-весна»

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении

2.8.10. Областные соревнования «Школа безопасности».

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении.

2.8.10.1 Соревнования «Школа безопасности» короткая дистанция группа .

2.8.10.2 Соревнования «Школа безопасности» дистанция пешеходная - длинная

2.8.10.3 Соревнования «Школа безопасности» офп (кросс 1 км, подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа на спине).

2.8.10.4 Соревнования «Школа безопасности» дистанция по пожарно-прикладному спорту.

2.8.11 Участие в областном зимнем туристском слете

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении

2.8.12 Участие в городском этапе «Школа безопасности»

Участие в соревнованиях согласно положению о проведении

2.8.12 Подготовка к областному летнему туристскому слету

2.8.13 Соревнования среди объединения

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ Форма контроля: *Текущий контроль*: Опрос, пед. наблюдение, отчет о походе

3.1. Планирование маршрута

Теория Подготовка к проведению похода в соответствии с планом, включающим несколько пунктов: постановка цели похода, разработка маршрута с учётом памятников природы и культуры.

3.2. Раскладка

3.2.1 Нормы продуктов на человека

Теория Принцип расчёта продуктов на человека в условиях прохождения пешеходного похода 2 к.с.

3.2.2 Общее количество продуктов на группу

Теория Особенности и нюансы расчета продуктов на группу 10 человек из которых 4 юноши, остальные девушки для турслета на 4 дня.

3.3. Доврачебная помощь

3.3.1 Состав аптечки

Теория Перечень содержимого аптечки для соревнований «школа безопасности»

3.3.2 Травмы верхних конечностей

Практическое занятие Отработка действий в случае получения термической травмы верхних конечностей.

3.3.3 Травмы нижних конечностей

Практическое занятие Отработка действий в случае получения термической травмы нижних конечностей.

3.3.4 Термические травмы

Практическое занятие Отработка действий в случае получения термической травмы участником.

3.3.5 Различные заболевания

Теория Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний. Обеззараживание воды.

3.3.6 Реанимационные мероприятия

Практическое занятие Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца.

3.4. Организация походного быта

3.4.1 Техника безопасности при выборе места для бивака

Теория Меры безопасности при работе на биваке. Правила организации безопасности на биваке.

3.4.2 Техника безопасности при работе с костром, горелкой

Теория Меры безопасности при работе с костром, горелкой. Правила поведения. Разбор непредвиденных ситуаций.

3.4.3 Установка лагеря

Практическое занятие. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

3.4.4 Организация питания

Практическое занятие Составление меню для соревнований «Школа безопасности» из расчета на 10 участников на 4

дня

3.5. Элементы ПСР

3.5.1 Общие правила ПСР

Теория Цели и задачи поисково-спасательного отряда. История создания. Тактика проведения поисково-спасательных работ. Сигналы бедствия. Виды сигналов. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой.

3.5.2 ПСР в горах

Теория Изучение инструкции по сигнализации при спасательных операциях в горах: SOS (ракета, звуковой сигнал, световой сигнал), «нужна помощь», «сигнал понят», «возвращение на базу» и т.д.

3.5.3 ПСР на воде

Теория Алгоритм оказания первой помощи при утоплении, проведение реанимационных мероприятий.

3.5.4 ПСР в зимних походах

Теория Алгоритм оказания первой помощи при отморожениях. Действия участника в случае отставания от группы и группы в случае потери участника.

3.5.5 ПСР на дистанциях

Практическое занятие Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

3.5.6 ПСР в пещерах

Практическое занятие Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Транспортировка пострадавшего на мягких носилках типа «кокон».

3.6. Походы

Практическое занятие Походы выходного дня – отработка знаний и умений, полученных в процессе обучения.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ Форма контроля:

Текущий контроль: Опрос, пед.наблюдение

4.1. Рельеф, условные знаки

4.1.1 Условные знаки спортивных карт.

Теория Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные.

4.1.2 Классификация условных знаков

Теория Условные знаки Растительность, гидрография и болота, искусственные объекты и т.д.

4.1.3 Изображение условных знаков

Практическое занятие Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Упражнения на запоминание условных знаков.

4.1.4 Условные знаки на местности

Практическое занятие Работа с карточками и планом местности. Отработка и закрепление знаний по условным знакам на местности.

4.1.5 Виды рельефа

Теория

4.1.6 Изображение рельефа на карте

Теория Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих». Закрепление ранее полученных знаний.

4.2. Чтение карты

4.2.1 Чтение объектов на карте

Теория Воспроизведение карты и сличение с местностью.

4.2.2 Сопоставление карты с местностью

Практическое занятие Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

4.2.3 Подготовка к соревнованиям

Практическое занятие Отработка разных тактик прохождения дистанции конкретных соревнований.

4.3. Работа с компасом, таблицами

4.3.1 Азимут на ориентир

Теория. Определение азимута. Где применяется азимут. Движение по азимуту на небольшое расстояние.

4.3.2 Движение по азимуту как этап КТМ

Теория. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты.

4.4. Тактика в с\о

4.4.1 Правила соревнований на маркированной трассе

Теория Вид дистанции в ориентировании. Порядок отметки контрольных пунктов при следовании по маркировке на местности.

4.4.2 Тактика данного вида соревнований

Теория Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты

4.4.3 Принцип отметки на КП

Теория Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

4.4.4 Овладение приемами тактических действий

Практическое занятие. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

4.4.5 Особенности ориентирования на соревнованиях по спортивному туризму

Практическое занятие. Особенности ориентирования на соревнованиях по спортивному туризму

4.4.6 Особенности ориентирования в походах

Теория Способы ориентирования в пешеходных и водных походах. В чем сходства и отличия.

4.5. Соревнования

Практическое занятие. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Форма контроля: *Текущий контроль:* Пед.наблюдение, рез-т теста, протокол

5.1. Силовая подготовка

5.1.1 Пресс

Практическое занятие. Упражнения для мышц шеи, для туловища, для формирования правильной осанки.

5.1.2 Подтягивание

Практическое занятие. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса.

5.1.3 Отжимание

Практическое занятие. упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

5.1.4 Приседание

Практическое занятие. упражнения для развития ловкости, прыгучести, упражнения для укрепления силы ног.

5.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

5.2.1 Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег

Практическое занятие.

5.2.2 Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

5.2.3 Бег вперед, назад, влево, вправо и т. д.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

5.2.4 Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища

Практическое занятие. Комплекс упражнений для укрепления силы рук, плечевого пояса.

5.3. Спортивные игры

5.3.1 Баскетбол

Практическое занятие.

5.3.2 Волейбол

Практическое занятие.

5.3.3 Лапта

Практическое занятие.

5.3.4 Футбол

Практическое занятие.

5.4. Кроссовая подготовка

5.4.1 Челночный бег

Практическое занятие. Специальные беговые упражнения.

5.4.2 Бег с препятствиями

Практическое занятие. Специальные беговые упражнения.

5.4.3 Бег на короткие дистанции

Практическое занятие. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Специальные беговые упражнения

5.4.4 Бег на длинные дистанции

Практическое занятие. Специальные беговые упражнения.

5.5. Тестирование

Практическое занятие. Выполнение тестирования.

**Планируемые результаты после освоения учащимися 3 года обучения:
обучающиеся должны иметь представления о :**

- порядке, организации и проведении многодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- доврачебной медицинской помощи;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- действии участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;

Обучающиеся должны уметь:

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для пяти дневного похода;
- ориентироваться по карте и компасу.

Приобретут навыки:

- участия в соревнованиях 2-3 класса дистанции;

- совершенствования технического и тактического мастерства;
- в организаторских начинаниях.

Учебный план 4 года обучения (продвинутый уровень сложности)

№ п/п	Учебные разделы и опорные темы	4 год				Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	практика на местности	
1.	Техника безопасности.	6	5	1	-	Собеседование, опрос
2.	Нормативные документы.	12	12	-	-	Собеседование, опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	12	-		12	Опрос, пед. наблюдение
4.	Доврачебная помощь, гигиена	7	2	5	-	Опрос, пед. наблюдение
5.	Краеведение. Экология.	13	8	4	1	Опрос, пед. наблюдение
6.	Спортивное ориентирование.	74	22	-	52	Опрос, пед. наблюдение
7.	Спортивный туризм.	25	9	8	7	Опрос, пед. наблюдение
8.	Дистанции пешеходные.	25	-	4	21	Опрос, пед. наблюдение
9.	Проектно-исследовательская деятельность.	12	8	4	-	Опрос, пед. наблюдение
10.	Участие в походах, экскурсиях и других мероприятиях.	26	-	-	26	Опрос, пед. наблюдение
11.	Аттестация.	4		4		Опрос, пед. наблюдение
	Общее количество часов.	216	64	30	116	

Содержание учебного плана 4 года обучения (продвинутый уровень сложности)

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

- 4.2 Отработка алгоритма действий при оказании доврачебной помощи**
Порядок оказания первой доврачебной помощи.
- 4.3 Отработка техники оказания доврачебной помощи при кровотечениях**
Алгоритм оказания доврачебной помощи при кровотечениях
- 4.4 Отработка техники оказания доврачебной помощи при переломах**
Алгоритм оказания доврачебной помощи при переломах
- 4.5 Отработка техники оказания доврачебной помощи при попадании инородного тела в дыхательные пути**
Алгоритм оказания доврачебной помощи при попадании инородного тела в дыхательные пути
- 4.6 Отработка техники оказания доврачебной помощи при ожогах и обморожениях**
Алгоритм оказания доврачебной помощи при ожогах и обморожениях
- 4.7 Отработка техники оказания доврачебной помощи при сердечно-легочной реанимации на манекене**
Алгоритм оказания доврачебной помощи при сердечно-легочной реанимации на манекене
- 5. КРАЕВЕДЕНИЕ. ЭКОЛОГИЯ.** Форма контроля: *Текущий контроль: Собеседование, опрос*
- 5.1 Квест «Природное краеведение» (подготовка)**
Подготовка костюмов и снаряжения, визитной карточки
- 5.2 Квест «Природное краеведение» (подготовка)**
Повторение материала по краеведению Тульского края
- 5.3 Квест «Природное краеведение»**
Прохождение маршрута квеста.
- 5.4 Квест «Природное краеведение»**
Коллективный анализ ответов участников
- 5.5 Куликовская битва**
История Куликовской битвы.
- 5.6 История обороны Тулы**
Знакомство с историей обороны Тулы в годы Великой Отечественной войны. Город-герой Тула.
- 5.7 Усадьба Фон Мекка**
Знакомство с усадьбой, которой владели железнодорожные короли - семейство фон Мекк.
- 5.8 Геология.**
Знакомство с наукой геологией.
- 5.9 Геология Тульской области**
Изучение истории геологии Тульской области.
- 5.10 Полезные ископаемые Тульской области**
Изучение полезных ископаемых Тульской области
- 5.11 Окаменелые растения, найденные на территории Тульской области**
Экспонаты, найденные на территории Тульской области
- 5.12 Биография Белобородова Н.И.**
Знакомство с биографией Белобородова Н.И.
- 5.13 Реки Тульской области для водного похода**
Справка по рекам Тульской области для водных походов
- 6. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.** Форма контроля: *Текущий контроль: Собеседование, опрос*
- 6.1. Отработка техники и тактики ориентирования**
- 6.1.1 Отработка техники ориентирования в заданном направлении**
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию в заданном направлении. Анализ прохождения дистанции.
- 6.1.2 Отработка техники ориентирования в заданном направлении по памяти**
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию в заданном направлении по памяти. Анализ прохождения дистанции.
- 6.1.3 Отработка техники ориентирования с упреждением**
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию с упреждением. Анализ прохождения дистанции.
- 6.1.4 Отработка быстрого чтения легенды на дистанции**
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию с чтением легенды. Анализ прохождения дистанции.
- 6.1.5 Выбор оптимального маршрута на дистанции по выбору**
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию по выбору с выбором оптимального маршрута движения. Анализ прохождения дистанции.
- 6.1.6 Отработка техники и тактики ориентирования по выбору**
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию с отработкой техники и тактики ориентирования по выбору. Анализ прохождения дистанции.
- 6.1.7 Выбор и прохождение дистанции с отбросом 3 КП**
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию с отбросом 3 КП. Анализ прохождения дистанции.

- 6.1.8 Выбор и прохождение дистанции с отбросом 4 КП.
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию с отбросом 4 КП. Анализ прохождения дистанции.
- 6.1.9 Отработка навыков ориентирования в ориент-шоу
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию в ориент-шоу. Анализ прохождения дистанции.
- 6.1.10 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.
- 6.1.11 Подземное ориентирование
Знакомство с ориентированием под землей. Чтение карт.
- 6.2 Ориентирование на лыжах**
- 6.2.1 Особенности ориентирования на лыжах
Подбор лыж и палок для разной местности соревнований. Смазка лыж. Столик.
- 6.2.2 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.
- 6.2.8 Прохождение дистанции ориент-шоу на лыжах
Отработка техники и тактики прохождения дистанции ориент-шоу по спортивному ориентированию на лыжах. Анализ прохождения дистанции.
- 6.3 Участие в соревнованиях.**
- 6.3.1 Чемпионат и Первенство г. Тулы, посвященные празднованию Дня города
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.2 Личное первенство Тульской области среди обучающихся
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.3 Кубок Тульской области (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.4 Кубок Тульской области (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.5 Первенство Тульской области среди обучающихся (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.6 Первенство Тульской области среди обучающихся (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.7 Первенство Тульской области среди обучающихся
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.8 Первенство Тульской области среди обучающихся
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.9 Первенство Тульской области среди обучающихся
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.10 Первенство Тульской области среди обучающихся
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.11 Кубок Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.12 Кубок Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.13 Кубок Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.14 Кубок Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.15 Традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.16 Традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.17 Традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона»
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.18 Традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона»
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.19 Традиционные массовые соревнования «Новогодний старт» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.20 Традиционные массовые соревнования «Новогодний старт» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.21 Традиционные массовые соревнования «Новогодний старт»
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.22 Традиционные массовые соревнования «Новогодний старт»
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.

- 6.3.23 Зимний Чемпионат и Первенство Тульской области (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.24 Зимний Чемпионат и Первенство Тульской области (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.25 Зимний Чемпионат и Первенство Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.26 Зимний Чемпионат и Первенство Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.27 Зимний Чемпионат и Первенство Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.28 Зимний Чемпионат и Первенство Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.29 Соревнования «Лыжня России 2023» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.30 Соревнования «Лыжня России 2023» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.31 Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут 2023» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.32 Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут 2023» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.33 Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут 2023» *Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.*
- 6.3.34 Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут 2023»
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.35 Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут 2023»
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.36 Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут 2023»
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.37 Всемирный день ориентирования в МБОУ ЦО № 41
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.38 Всемирный день ориентирования в МБОУ ЦО № 41
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.39 Чемпионат и Первенство Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.40 Чемпионат и Первенство Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 7. **СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ.** Форма контроля: *Текущий контроль: Собеседование, опрос*
- 7.1 **Психология отношений в группе**
- 7.1.1 Межличностные отношения туристов в походе
Поведение участников и руководителя в походе.
- 7.1.2 Межличностные отношения туристов в походе
Взаимопомощь в походе.
- 7.1.3 Психологическая атмосфера в группе в походе
Игры на сплочение коллектива.
- 7.2 **Личное, общественное снаряжение для пешеходных походов 1 и 2 кс.**
- 7.2.1 Особенности подбора личного снаряжения для похода 3 категории сложности
Подбор личного и общественного снаряжения для похода 3 кс
- 7.2.2 Составление списка вещей для похода 3 категории сложности
Составление списка личных вещей для похода 3 кс
- 7.2.3 Составление списка снаряжения для похода 3 категории сложности
Составление списка личного и общественного снаряжения для похода 3 кс
- 7.3 **Питание в походе**
- 7.3.1 Калорийность продуктов питания в походе
Расчет калорийности продуктов питания в походе.
- 7.3.2 Самостоятельное составление продуктовой раскладки для категорийного похода
Составление продуктовой раскладки для похода 2 категории сложности.
- 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
Рассмотрение и анализ места для установки палатки в горной местности.
- 7.4.2 Выбор места для установки палатки на снегу
Рассмотрение и анализ места для установки палатки на снегу.
- 7.4.3 Отработка техники разведения костра в сложных природных условиях
Особенности разведения костра в сложных природных условиях
- 7.4.4 Отработка техники подготовки места для разведения костра

Алгоритм и отработка действий при подготовке места для разведения костра.

7.5 Лыжный туризм

- 7.5.1 Планирование техники и тактики постройки иглу
Изучение способов постройки иглу
- 7.5.2 Тренировка в рамках подготовки к соревнованиям по постройке иглу
Изучение способа постройки иглу на практике
- 7.5.3 Подготовка снаряжения для строительства иглу
Подбор пил, лопат, разработка тактики постройки иглу
- 7.5.4 Соревнования по строительству иглу
Участие в соревнованиях по постройке иглу. Анализ действий участников команды
- 7.5.5 Оработка техники хождения на лыжах
Оработка техники хождения на лыжах по лесному массиву
- 7.5.6 Оработка техники хождения на лыжах по холмисто-овражному рельефу
Оработка техники хождения на лыжах по холмисто-овражному рельефу. Подъемы, спуски по глубокому снегу

7.6 Водный туризм

- 7.6.1 Подбор снаряжения для водных походов
Особенности подбора личного, специального и общественного снаряжения для водного похода
- 7.6.2 Сборка сплавсредств
Самостоятельная сборка байдарки.
- 7.6.3 Управление сплавсредствами
Управление сплавсредством на воде

7.7 Планирование пешеходного маршрута

- 7.7.1 Основные параметры маршрутов 3 категории сложности
Знакомство со степенью сложности препятствий похода 3 кс
- 7.7.2 Уровень подготовленности туристов - участников похода 3 категории сложности
Физическая форма и натренированность участников похода 3 кс
- 7.7.3 Планирование нитки маршрута похода 3 категории сложности
Достопримечательности на маршруте, транспорт, источники воды, дрова на маршруте
- 7.7.4 Разработка плана-графика похода 3 категории сложности
Нормы километража, приемов пищи, веса рюкзака

8. ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ. Форма контроля: Текущий контроль: Собеседование, опрос

8.1 Дисциплина – «Дистанция Пешеходная».

- 8.1.1 Подготовка снаряжения для отработки техники организации этапа «Спуск с самонаведением».
Отбор необходимого снаряжения для отработки техники организации этапа «Спуск с самонаведением»
- 8.1.2 Оработка техники организации этапа «Спуск с самонаведением»
Прохождение этапа «Спуск с самонаведением». Анализ действий спортсмена.
- 8.1.3 Подготовка снаряжения для отработки техники организации этапа «Подъем с самонаведением»
Отбор необходимого снаряжения для отработки техники организации этапа «Подъем с самонаведением»
- 8.1.4 Оработка техники организации этапа «Подъем с самонаведением»
Прохождение этапа «Подъем с самонаведением». Анализ действий спортсмена.
- 8.1.5 Подготовка снаряжения для отработки техники организации этапа «Бревно с самонаведением»
Отбор необходимого снаряжения для отработки техники организации этапа «Бревно с самонаведением»
- 8.1.6 Оработка техники прохождения этапа «Бревно с самонаведением»
Прохождение этапа «Бревно с самонаведением». Анализ действий спортсмена.
- 8.1.7 Оработка техники работы на спусковом устройстве «восьмёрка».
Оработка работы на этапах на спусковом устройстве «восьмёрка». Анализ действий спортсмена.
- 8.1.8 Оработка техники работы с устройством «блок-ролик»
Оработка работы на этапах на спусковом устройстве «восьмёрка». Анализ действий спортсмена
- 8.1.9 Оработка техники работы с устройством «жумар»
Оработка работы на этапах с устройством «жумар». Анализ действий спортсмена
- 8.1.10 Эстафета с туристским снаряжением
Прохождение этапов эстафеты с использованием туристского снаряжения. Оработка навыков.
- 8.1.11 Подготовка снаряжения для отработки техники организации этапа «Траверс с самонаведением»
Отбор необходимого снаряжения для отработки техники организации этапа «Траверс с самонаведением»
- 8.1.12 Оработка техники прохождения этапа «Траверс с самонаведением»
Прохождение этапа «Траверс с самонаведением». Анализ действий спортсмена.
- 8.1.13 Подготовка снаряжения для отработки техники организации этапа «Навесная переправа с самонаведением»
Отбор необходимого снаряжения для отработки техники организации этапа «Навесная переправа с самонаведением»

- 8.1.14 Отработка техники прохождения этапа «Навесная переправа с самонаведением»
Прохождение этапа «Навесная переправа с самонаведением». Анализ действий спортсмена.
- 8.2 Туристические узлы.**
- 8.2.1 Отработка техники завязывания узлов « восьмёрка», «булинь»
Самостоятельное завязывание узлов на время
- 8.2.2 Отработка техники завязывания узлов «встречный», «схватывающий»
Самостоятельное завязывание узлов на время
- 8.2.3 Отработка техники завязывания узлов «двойной проводник», «грейпвайн»
Самостоятельное завязывание узлов на время
- 8.2.4 Отработка техники завязывания узлов для крепления основной верёвки к опоре: «стремя», «карабинная удавка», «штык»
Самостоятельное завязывание узлов на время
- 8.3 Участие в соревнованиях по спортивному туризму**
- 8.3.1 Соревнования по спортивному туризму дисциплина «дистанция – пешеходная группа» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Анализ действий участников
- 8.3.2 Соревнования по спортивному туризму дисциплина «дистанция – пешеходная группа» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Анализ действий участников
- 8.3.3 Соревнования по спортивному туризму дисциплина «дистанция – пешеходная группа» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Анализ действий участников
- 8.3.4 Первенство Тульской области по спортивному туризму дисциплина «дистанция – лыжная группа» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Анализ действий участников
- 8.3.5 Первенство Тульской области по спортивному туризму дисциплина «дистанция – лыжная группа» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Анализ действий участников
- 9. Проектно-исследовательская деятельность.** Форма контроля: *Текущий контроль: Собеседование, опрос*
- 9.1 **Написание отчета по степенному походу**
Составление отчета по степенному походу. Подбор фотографий.
- 9.2 **Разработка маршрута ПВД**
Разработка собственного маршрута, используя достопримечательности Тульского края
- 9.3 **Написание отчета по ПВД**
Составление отчета по ПВД. Подбор фотографий.
- 9.4 **Подготовка к конкурсу песни**
Подбор песни, реквизита, костюмов
- 9.5 **Подготовка к конкурсу песни**
Репетиция номера
- 9.6 **Подготовка проектов для участия в конкурсе «Загадки природы»**
Консультация по написанию проекта для участия в конкурсе «Загадки природы»
- 9.7 **Оформление отчета о категорийном походе**
Порядок составления отчета о категорийном походе.
- 9.8 **Оформление отчета о категорийном походе**
Подбор фотографий.
- 10. УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ И ДРУГИХ МЕРОПРИЯТИЯХ.** Форма контроля: *Текущий контроль: Собеседование, опрос*
- 10.1 **Поход в пещеры «Бяковские каменоломни»**
Поход в место добычи известняка в Тульской области
- 10.2 **Поход выходного дня**
Изучение родного края
- 10.3 **Поход выходного дня**
Изучение родного края
- 10.4 **Поход выходного дня**
Изучение родного края
- 10.5 **Экскурсия в музей «Патриот»**
Знакомство с экспозицией обороны Тулы
- 10.6 **Экскурсия на молочный комбинат/ фабрику мороженого**
Изучение производства молочной продукции
- 10.7 **Экскурсия в музей Белобородова Н.И.**
Изготовление и история развития гармоники
- 10.8 **Экскурсия на разлив Упы**
Анализ масштаба разлива рек

- 10.9 Экскурсия в Парк птиц
Изучение разнообразия животных
11. Аттестация. Форма контроля: *Текущий контроль*: Собеседование, опрос
- 11.1 Промежуточная аттестация
Составление отчета о походе
- 11.2 Итоговая аттестация
Тестирование, практическое задание, участие в двух ПВД, участие в двух экскурсиях
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 тактики 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.

Учебный план 5 года обучения (продвинутый уровень сложности)

№ п/п	Учебные разделы и опорные темы	5 год				Формы контроля
		всего	теория	практика	практика на местности	
1.	Техника безопасности.	6	5	1	-	Вводный контроль: опрос, зачет
2.	Нормативные документы.	12	12	-	-	Текущий контроль: опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	12	-	-	12	Текущий контроль: выполнение упражнений, зачет
4.	Доврачебная помощь, гигиена.	7	2	5	-	Текущий контроль: опрос, правильность практических действий
5.	Краеведение. Экология.	13	6	5	2	Текущий контроль: опрос, пройденный маршрут, коллективный анализ беседа, викторина, педагогический анализ
6.	Спортивное ориентирование.	74	22	-	52	Текущий контроль: анализ прохождения дистанции, практические упражнения, анализ, анализ карт местности соревнований, разминка, сплит, подготовка снаряжения
7.	Спортивный туризм.	25	16	5	4	Текущий контроль: план техники и тактики по постройке иглу, анализ техники и тактики постройки иглу, собранный комплект снаряжения, коллективный анализ действий участников, готовая нитка маршрута, практические упражнения
8.	Дистанции пешеходные.	25	-	4	21	Текущий контроль: выполнение практического задания, анализ действий на дистанции, разминка, прохождение дистанции, подготовка снаряжения, анализ техники и тактики прохождения дистанции
9.	Проектно-исследовательская деятельность.	12	-	12	-	Текущий контроль: нитка маршрута
10.	Участие в походах, экскурсиях и других мероприятиях.	26	-	-	26	Текущий контроль: прохождение маршрута, отработка теоретических знаний на практике, анализ
11.	Аттестация.	4		4		Текущий контроль: зачет
	Общее количество часов.	216	63	36	117	

**Содержание учебного плана 5 года обучения
(продвинутый уровень сложности)**

- | № | 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. Форма контроля: опрос</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. Форма контроля: опрос</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. Форма контроля: опрос</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. Форма контроля: зачет</i> |
| 1.5 | Техника безопасности при проведении водных походов. Безопасное поведение на воде.
<i>Правила поведения на воде во время водных походов. Форма контроля: опрос</i> |
| 1.6 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке
<i>Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Форма контроля: опрос</i> |
| 2. | НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ. |
| 2.1 | Правила вида спорта «Спортивный туризм»
<i>Правила вида спорта «Спортивный туризм». Маршруты. Форма контроля: опрос</i> |
| 2.2 | Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»
<i>Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Заданная дистанция. Форма контроля: опрос</i> |
| 2.3 | Методика категорирования пешеходных маршрутов
<i>Ознакомление с методикой категорирования пешеходных маршрутов. Форма контроля: опрос</i> |
| 2.4 | Методика категорирования водных маршрутов
<i>Ознакомление с методикой категорирования водных маршрутов. Форма контроля: опрос</i> |
| 2.5 | Методика категорирования лыжных маршрутов
<i>Ознакомление с методикой категорирования лыжных маршрутов. Форма контроля: опрос</i> |
| 2.6 | Методика категорирования велосипедных маршрутов
<i>Ознакомление с методикой категорирования велосипедных маршрутов. Форма контроля: опрос</i> |
| 3. | ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. |
| 3.1 | Кроссовая подготовка |
| 3.1.1 | Общеразвивающие беговые упражнения
<i>Выполнение общеразвивающих беговых упражнений. Форма контроля: выполнение упражнений</i> |
| 3.1.2 | Бег по холмисто-овражному рельефу
<i>Бег с набором высоты и спусками по холмисто-овражному рельефу. Форма контроля: зачет</i> |
| 3.1.3 | Специальные беговые упражнения
<i>Выполнение специальных беговых упражнений. Форма контроля: выполнение упражнений</i> |
| 3.2 | Лыжная подготовка. |
| 3.2.1 | Усовершенствование техники тропления в группе на лыжах
<i>Поочередное прохождение по целине на лыжах друг за другом. Форма контроля: выполнение упражнений</i> |
| 3.2.2 | Усовершенствование техники подъема в горку на лыжах
<i>Усовершенствование техники постановки лыж на склоне на подъеме. Форма контроля: выполнение упражнений</i> |
| 3.2.3 | Усовершенствование техники спуска с горы на лыжах
<i>Усовершенствование техники постановки лыж на склоне при спуске. Форма контроля: выполнение упражнений</i> |
| 3.2.4 | Усовершенствование поворотов на лыжах на склоне
<i>Усовершенствование техники постановки лыж при поворотах на склоне. Форма контроля: выполнение упражнений</i> |
| 3.2.5 | Усовершенствование техники падения на лыжах
<i>Усовершенствование техники группировки при падении. Постановка лыж и палок при падении. Форма контроля: выполнение упражнений</i> |
| 3.2.6 | Прохождение дистанции 5 км на лыжах
<i>Отработка техники движения на лыжах. Форма контроля: зачет</i> |

4. **ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА.**
- 4.1 **Организация части быта для удобства в соблюдении гигиены туристом в походе.**
Правила личной гигиены туриста в категорийном походе, на многодневных соревнованиях. Варианты приспособлений для использования в походе. Форма контроля: опрос
- 4.2 **Отработка алгоритма действий при оказании доврачебной помощи**
Порядок оказания первой доврачебной помощи. Форма контроля: правильность практических действий
- 4.3 **Отработка техники оказания доврачебной помощи при кровотечениях**
Алгоритм оказания доврачебной помощи при кровотечениях. Форма контроля: правильность практических действий
- 4.4 **Отработка техники оказания доврачебной помощи при переломах**
Алгоритм оказания доврачебной помощи при переломах. Форма контроля: правильность практических действий
- 4.5 **Отработка техники оказания доврачебной помощи при попадании инородного тела в дыхательные пути**
Алгоритм оказания доврачебной помощи при попадании инородного тела в дыхательные пути. Форма контроля: правильность практических действий
- 4.6 **Отработка техники оказания доврачебной помощи при ожогах и обморожениях**
Алгоритм оказания доврачебной помощи при ожогах и обморожениях. Форма контроля: правильность практических действий
- 4.7 **Отработка техники оказания доврачебной помощи при сердечно-легочной реанимации на манекене**
Алгоритм оказания доврачебной помощи при сердечно-легочной реанимации на манекене. Форма контроля: правильность практических действий
5. **КРАЕВЕДЕНИЕ. ЭКОЛОГИЯ.**
- 5.1 **Квест «Природное краеведение» (подготовка)**
Подготовка костюмов и снаряжения, визитной карточки. Форма контроля: опрос
- 5.2 **Квест «Природное краеведение» (подготовка)**
Повторение материала по краеведению Тульского края. Форма контроля: опрос
- 5.3 **Квест «Природное краеведение»**
Прохождение маршрута квеста. Форма контроля: пройденный маршрут
- 5.4 **Квест «Природное краеведение»**
Коллективный анализ ответов участников. Форма контроля: коллективный анализ
- 5.5 **Места памяти погибших во время Великой Отечественной войны в Тульской области**
Ознакомление с местами памяти погибших во время Великой Отечественной войны. Форма контроля: беседа
- 5.6 **История обороны Тулы**
Знакомство с историей обороны Тулы в годы Великой Отечественной войны. Город-герой Тула. Форма контроля: викторина
- 5.7 **Геология Тульской области**
Изучение истории геологии Тульской области. Форма контроля: опрос
- 5.8 **Древние окаменелости, найденные на территории Тульской области**
Экспонаты, найденные на территории Тульской области. Форма контроля: опрос
- 5.9 **Посадка растений около памятника погибшим в Великой Отечественной войне в п. Хомяково**
Посадка растений около памятника погибшим в Великой Отечественной войне в п. Хомяково. Форма контроля: педагогическое наблюдение
6. **СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.**
- 6.1. **Усовершенствование техники и тактики ориентирования**
- 6.1.1 **Усовершенствование техники ориентирования в заданном направлении**
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию в заданном направлении. Анализ прохождения дистанции. Форма контроля: анализ прохождения дистанции
- 6.1.2 **Усовершенствование техники ориентирования в заданном направлении по памяти**
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию в заданном направлении по памяти. Анализ прохождения дистанции. Форма контроля: анализ
- 6.1.3 **Усовершенствование техники ориентирования с упреждением**
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию с упреждением. Анализ прохождения дистанции. Форма контроля: анализ прохождения дистанции
- 6.1.4 **Усовершенствование быстрого чтения легенды на дистанции**
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию с чтением легенды. Анализ прохождения дистанции. Форма контроля: анализ прохождения дистанции
- 6.1.5 **Выбор оптимального маршрута на дистанции по выбору**
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию по выбору с выбором оптимального маршрута движения. Анализ прохождения дистанции. Форма контроля: анализ
- 6.1.6 **Усовершенствование техники и тактики ориентирования по выбору**
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию с обработкой техники и тактики

- ориентирования по выбору. Анализ прохождения дистанции. Форма контроля: анализ
- 6.1.7 Выбор и прохождение дистанции с отбросом 3 КП
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию с отбросом 3 КП. Анализ прохождения дистанции. Форма контроля: анализ
- 6.1.8 Выбор и прохождение дистанции с отбросом 4 КП.
Прохождение дистанции по спортивному ориентированию с отбросом 4 КП. Анализ прохождения дистанции. Форма контроля: анализ
- 6.1.9 Усовершенствование техники и тактики ориентирования на пришкольном участке *Прохождение дистанции по спортивному ориентированию на пришкольном участке. Анализ прохождения дистанции. Форма контроля: анализ прохождения дистанции*
- 6.2 Ориентирование на лыжах**
- 6.2.1 Особенности ориентирования на лыжах
Подбор лыж и палок для разной местности соревнований. Смазка лыж. Столик. Форма контроля: анализ прохождения дистанции
- 6.2.2 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. Форма контроля: практические упражнения
- 6.3 Участие в соревнованиях.**
- 6.3.1 Чемпионат и Первенство г. Тулы, посвященные празднованию Дня города
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ
- 6.3.2 Личное первенство Тульской области среди обучающихся
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ
- 6.3.3 Кубок Тульской области (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ карт местности соревнований
- 6.3.4 Кубок Тульской области (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ прохождения дистанций
- 6.3.5 Первенство Тульской области среди обучающихся (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: разминка
- 6.3.6 Первенство Тульской области среди обучающихся (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: сплит
- 6.3.7 Первенство Тульской области среди обучающихся
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: разминка
- 6.3.8 Первенство Тульской области среди обучающихся
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: подготовка снаряжения
- 6.3.9 Первенство Тульской области среди обучающихся
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: сплит
- 6.3.10 Первенство Тульской области среди обучающихся
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ прохождения дистанций
- 6.3.11 Кубок Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: разминка
- 6.3.12 Кубок Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: подготовка снаряжения
- 6.3.13 Кубок Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: сплит
- 6.3.14 Кубок Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ прохождения дистанций
- 6.3.15 Традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ карт местности соревнований
- 6.3.16 Традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ прохождения дистанций
- 6.3.17 Традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона»
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: разминка
- 6.3.18 Традиционные массовые соревнования «Закрытие сезона»
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: сплит
- 6.3.19 Традиционные массовые соревнования «Новогодний старт» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ карт местности соревнований

- 6.3.20 Традиционные массовые соревнования «Новогодний старт» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ прохождения дистанций
- 6.3.21 Традиционные массовые соревнования «Новогодний старт»
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: разминка
- 6.3.22 Традиционные массовые соревнования «Новогодний старт»
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: сплит
- 6.3.23 Зимний Чемпионат и Первенство Тульской области (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ карт местности соревнований
- 6.3.24 Зимний Чемпионат и Первенство Тульской области (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ прохождения дистанций
- 6.3.25 Зимний Чемпионат и Первенство Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: разминка
- 6.3.26 Зимний Чемпионат и Первенство Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: подготовка снаряжения
- 6.3.27 Зимний Чемпионат и Первенство Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: сплит
- 6.3.28 Зимний Чемпионат и Первенство Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ прохождения дистанций
- 6.3.29 Соревнования «Лыжня России 2023» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: подготовка снаряжения
- 6.3.30 Соревнования «Лыжня России 2023» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: сплит
- 6.3.31 Всероссийские массовые соревнования 2024 (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ карт местности соревнований
- 6.3.32 Всероссийские массовые соревнования 2024 (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ прохождения дистанций
- 6.3.33 Всероссийские массовые соревнования 2024 *Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: разминка*
- 6.3.34 Всероссийские массовые соревнования 2024
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: подготовка снаряжения
- 6.3.35 Всероссийские массовые соревнования 2024
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: сплит
- 6.3.36 Всероссийские массовые соревнования 2024
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ прохождения дистанций
- 6.3.37 Всемирный день ориентирования в МБОУ ЦО № 41
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: разминка
- 6.3.38 Всемирный день ориентирования в МБОУ ЦО № 41
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: сплит
- 6.3.39 Чемпионат и Первенство Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: разминка
- 6.3.40 Чемпионат и Первенство Тульской области
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: сплит

7. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ.

7.1 Психология отношений в группе

- 7.1.1 Межличностные отношения туристов в походе
Поведение участников и руководителя в походе. Форма контроля: опрос
- 7.1.2 Ответственность при выполнении своих обязанностей в походе
Зависимость отношений в группе от ответственного выполнения каждым участником своих обязанностей. Форма контроля: опрос
- 7.1.3 Особенности поведения участников в группе в походе
Примеры различных положительных и отрицательных моментов в походе. Форма контроля: опрос
- 7.2 Личное, общественное снаряжение для пешеходных походов 1 и 2 кс.**
- 7.2.1 Особенности подбора личного снаряжения для водного похода
Подбор личного и общественного снаряжения для водного похода. Форма контроля: опрос

- 7.2.2 Составление списка вещей для похода лыжного похода
Составление списка личных вещей для похода лыжного похода. Форма контроля: список вещей
- 7.2.3 Составление списка снаряжения для велосипедного похода
Составление списка личного и общественного снаряжения для велосипедного похода. Форма контроля: список снаряжения
- 7.3 Питание в походе**
- 7.3.1 Особенности питания в лыжных походах
Расчет калорийности продуктов питания в лыжных походах. Подбор продуктов питания. Термос. Форма контроля: продуктовая раскладка
- 7.3.2 Особенности питания в велосипедных походах
Расчет калорийности продуктов питания в велосипедных походах. Подбор продуктов питания. Форма контроля: продуктовая раскладка
- 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
Рассмотрение и анализ места для установки палатки в горной местности. Форма контроля: опрос
- 7.4.2 Выбор места для установки палатки в лыжных походах
Рассмотрение и анализ места для установки палатки в лыжном походе. Форма контроля: опрос
- 7.4.3 Выбор места для установки палатки в водных походах
Рассмотрение и анализ места для установки палатки в водном походе. Форма контроля: опрос
- 7.4.4 Заготовки для разведения костра в сложных погодных условиях
Алгоритм и отработка действий при подготовке места для разведения костра. Варианты заготовок для разведения костра в сложных погодных условиях. Форма контроля: опрос
- 7.5 Лыжный туризм**
- 7.5.1 Планирование техники и тактики постройки иглу
Изучение способов постройки иглу. Форма контроля: план техники и тактики по постройке иглу
- 7.5.2 Тренировка в рамках подготовки к соревнованиям по постройке иглу
Изучение способа постройки иглу на практике. Форма контроля: анализ техники и тактики постройки иглу
- 7.5.3 Подготовка снаряжения для строительства иглу
Подбор пил, лопат, разработка тактики постройки иглу. Форма контроля: собранный комплект снаряжения
- 7.5.4 Соревнования по строительству иглу
Участие в соревнованиях по постройке иглу. Анализ действий участников команды. Форма контроля: коллективный анализ действий участников
- 7.5.5 Усовершенствование техники хождения на лыжах с рюкзаком
Отработка техники хождения на лыжах с рюкзаком по лесному массиву. Форма контроля: практические упражнения
- 7.5.6 Усовершенствование техники хождения на лыжах по холмисто-овражному рельефу
Отработка техники хождения на лыжах по холмисто-овражному рельефу. Подъемы, спуски по глубокому снегу. Форма контроля: практические упражнения
- 7.6 Велосипедный туризм**
- 7.6.1 Подбор снаряжения для велосипедных походов
Особенности подбора личного, специального и общественного снаряжения для велосипедного похода. Форма контроля: опрос
- 7.6.2 Сборка, разборка и упаковка велосипеда
Порядок сборки, разборки и упаковки велосипеда для перевозки в транспорте. Форма контроля: опрос
- 7.6.3 Ремнабор для велопохода
Список ремнабора для велопохода. Форма контроля: опрос
- 7.7 Планирование водных и велосипедных маршрутов**
- 7.7.1 Планирование водных маршрутов
Особенности планирования нитки маршрута с учетом препятствий, источников воды. Форма контроля: опрос
- 7.7.2 Планирование водных маршрутов
Самостоятельное составление нитки маршрута. Форма контроля: готовая нитка маршрута
- 7.7.3 Планирование велосипедных маршрутов
Особенности планирования нитки маршрута с учетом препятствий, источников воды. Форма контроля: опрос
- 7.7.4 Самостоятельное составление нитки маршрута. Форма контроля: готовая нитка маршрута
- 8. ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ.**
- 8.1 Дисциплина – «Дистанция Пешеходная».**
- 8.1.1 Подготовка снаряжения для отработки техники организации этапа «Спуск с самонаведением».
Отбор необходимого снаряжения для отработки техники организации этапа «Спуск с самонаведением». Форма контроля: выполнение практического задания
- 8.1.2 Усовершенствование техники организации этапа «Спуск с самонаведением»
Прохождение этапа «Спуск с самонаведением». Анализ действий спортсмена. Форма контроля:

выполнение практического задания

- 8.1.3 Подготовка снаряжения для отработки техники организации этапа «Подъем с самонаведением»
Отбор необходимого снаряжения для отработки техники организации этапа «Подъем с самонаведением». Форма контроля: выполнение практического задания
- 8.1.4 Усовершенствование техники организации этапа «Подъем с самонаведением»
Прохождение этапа «Подъем с самонаведением». Анализ действий спортсмена. Форма контроля: выполнение практического задания
- 8.1.5 Подготовка снаряжения для отработки техники организации этапа «Бревно с самонаведением»
Отбор необходимого снаряжения для отработки техники организации этапа «Бревно с самонаведением». Форма контроля: выполнение практического задания
- 8.1.6 Усовершенствование техники прохождения этапа «Бревно с самонаведением»
Прохождение этапа «Бревно с самонаведением». Анализ действий спортсмена. Форма контроля: выполнение практического задания
- 8.1.7 Усовершенствование техники работы на спусковом устройстве «восьмёрка».
Отработка работы на этапах на спусковом устройстве «восьмёрка». Анализ действий спортсмена. Форма контроля: выполнение практического задания
- 8.1.8 Усовершенствование техники работы с устройством «блок-ролик»
Отработка работы на этапах на спусковом устройстве «восьмёрка». Анализ действий спортсмена. Форма контроля: выполнение практического задания
- 8.1.9 Усовершенствование техники работы с устройством «жумар»
Отработка работы на этапах с устройством «жумар». Анализ действий спортсмена. Форма контроля: выполнение практического задания
- 8.1.10 Эстафета с туристским снаряжением
Прохождение этапов эстафеты с использованием туристского снаряжения. Отработка навыков. Форма контроля: выполнение практического задания
- 8.1.11 Подготовка снаряжения для отработки техники организации этапа «Траверс с самонаведением»
Отбор необходимого снаряжения для отработки техники организации этапа «Траверс с самонаведением». Форма контроля: выполнение практического задания
- 8.1.12 Усовершенствование техники прохождения этапа «Траверс с самонаведением»
Прохождение этапа «Траверс с самонаведением». Анализ действий спортсмена. Форма контроля: выполнение практического задания
- 8.1.13 Подготовка снаряжения для отработки техники организации этапа «Навесная переправа с самонаведением»
Отбор необходимого снаряжения для отработки техники организации этапа «Навесная переправа с самонаведением». Форма контроля: выполнение практического задания
- 8.1.14 Усовершенствование техники прохождения этапа «Навесная переправа с самонаведением»
Прохождение этапа «Навесная переправа с самонаведением». Анализ действий спортсмена. Форма контроля: выполнение практического задания

8.2 Туристические узлы.

- 8.2.1 Усовершенствование техники завязывания узлов «восьмёрка», «булинь»
Самостоятельное завязывание узлов на время. Форма контроля: выполнение практического задания
- 8.2.2 Усовершенствование техники завязывания узлов «встречный», «схватывающий»
Самостоятельное завязывание узлов на время. Форма контроля: выполнение практического задания
- 8.2.3 Усовершенствование техники завязывания узлов «двойной проводник», «грейпвайн»
Самостоятельное завязывание узлов на время. Форма контроля: выполнение практического задания
- 8.2.4 Усовершенствование техники завязывания узлов для крепления основной верёвки к опоре: «стремя», «карабинная удавка», «штык»
Самостоятельное завязывание узлов на время. Форма контроля: выполнение практического задания

8.3 Участие в соревнованиях по спортивному туризму

- 8.3.1 Соревнования по спортивному туризму дисциплина «дистанция – пешеходная группа» (подготовка, соревнования)
Участие в соревнованиях. Анализ действий участников. Форма контроля: анализ действий на дистанции
- 8.3.2 Соревнования по спортивному туризму дисциплина «дистанция – пешеходная группа» (подготовка, соревнования)
Участие в соревнованиях. Анализ действий участников. Форма контроля: разминка
- 8.3.3 Соревнования по спортивному туризму дисциплина «дистанция – пешеходная группа» (подготовка, соревнования)
Участие в соревнованиях. Анализ действий участников. Форма контроля: прохождение дистанции
- 8.3.4 Первенство Тульской области по спортивному туризму дисциплина «дистанция – лыжная группа» (подготовка, соревнования)
Участие в соревнованиях. Анализ действий участников. Форма контроля: подготовка снаряжения
- 8.3.5 Первенство Тульской области по спортивному туризму дисциплина «дистанция – лыжная группа» (подготовка, соревнования)
Участие в соревнованиях. Анализ действий участников. Форма контроля: анализ техники и тактики

прохождения дистанции

9. Проектно-исследовательская деятельность.

9.1 Написание отчета по ПВД

Составление отчета по ПВД. Подбор фотографий, описание маршрута. Форма контроля: нитка маршрута

9.2 Написание отчета по степенному походу

Составление отчета по степенному походу. Подбор фотографий, описание маршрута. Форма контроля: нитка маршрута

9.3 Написание отчета по категорийному походу

Составление отчета по категорийному походу. Подбор фотографий, описание маршрута. Форма контроля: нитка маршрута

9.4 Разработка маршрутов школьного познавательного туризма.

Разработка маршрутов в рамках школьного познавательного туризма, с посещением достопримечательностей Тульского края. Форма контроля: нитка маршрута

10. УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ И ДРУГИХ МЕРОПРИЯТИЯХ.

10.1 Поход в пещеры «Бяковские каменоломни»

Поход в место добычи известняка в Тульской области. Форма контроля: прохождение маршрута

10.2 Поход выходного дня

Изучение родного края в рамках школьного познавательного туризма. Форма контроля: отработка теоретических знаний на практике

10.3 Поход выходного дня

Изучение родного края в рамках школьного познавательного туризма. Форма контроля: отработка теоретических знаний на практике

10.4 Поход выходного дня

Изучение родного края в рамках школьного познавательного туризма. Форма контроля: отработка теоретических знаний на практике

10.5 Экскурсия в музей «Патриот»

Знакомство с экспозицией обороны Тулы. Форма контроля: анализ

10.6 Экскурсия на производство пастилы

Знакомство с технологией производства пастилы в рамках профориентации обучающихся. Форма контроля: анализ

10.7 Экскурсия в Парк птиц. Калужская область.

Изучение животного мира России. Форма контроля: анализ

11. Аттестация.

11.1 Промежуточная аттестация

Составление отчета о степенном походе, два ПВД, 1 степенной поход, две экскурсии. Форма контроля: зачет

11.2 Итоговая аттестация

Тестирование, практическое задание, три ПВД, 1 степенной поход, три экскурсии. Форма контроля: зачет

Планируемые результаты

После окончания 5 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- 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 лыжных, водных походов и велопоходов;
- технику оказания первой доврачебной помощи;
- особенности выбора места для стоянки в лыжных, водных и велопоходах;
- как упаковываются вещи и продукты питания для похода 3 кс;
- какие личные и общественные вещи нужны в водном, лыжном и велопоходе;
- 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 сплавы;
- 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, 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 Профессionalного 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 вертикал. 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 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, культовых 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, анкетирование.

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 медицинская 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» размещена в АИС «Навигатор дополнительного образования детей области», дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивный туризм» - на официальном сайте учреждения в разделе «Сведения об образовательной организации. Образование» <https://тоцпод.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 Кощельков 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 Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.
 - 20 Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – 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. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью



15 ЛИСТОВ

Галендрогант ЛИСТОВ)

Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»

Ю.В.Грошев