

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

Программа рассмотрена на заседании
педагогического совета
ГОУ ДО ТО «ЦДОД»,
Протокол № 3
от « 4 » 06 2024 г.

Утверждаю
Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
Ю.В. Грошев
Приказ от « 7 » 06 2024 г. № 304

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный туризм»**

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

Составители:
Благочиннова Ю.А., Дронов А.М., Косарев И.В.,
Пономарева Н.В., Рудакова А.Е, Суркова Н.В.,
Федоров А.А., Харченко Ю.Д., Широкова М.В.,
педагоги дополнительного образования

г. Тула, 2024

Пояснительная записка

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, 2023, 2024 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. Самодеятельный 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:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ;

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Уставом ГОУ ДО ТО «ЦДОД» и локальными актами.

Направленность программы «Спортивный туризм» – туристско-краеведческая.

Уровень сложности – многоуровневая (1 год-стартовый, 2 год-базовый, 3-5 года-продвинутый уровень сложности).

Новизна программы «Спортивный туризм» – 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 разностороннего 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.

Практическая значимость программы состоит в доступности и разнопрофильности развивающих, познавательных и воспитательных возможностях туризма.

Отличительные особенности программы состоят в том, что она 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.

Срок освоения программы – 5 лет.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Форма организации образовательного процесса по программе – традиционная. В случае введения дистанционной технологии обучения педагог через различные доступные цифровые платформы обеспечивает проведение ранее запланированных занятий, разрабатывает вариативную часть программы, которая позволяет менять темы, разделы программы. Обучение детей с использованием данной технологии осуществляется в соответствии с локальным актом ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Допускается использование электронных образовательных ресурсов сети Интернет, не противоречащих нормам этики и морали, в форме веб-занятий (видео экскурсий, просмотра видео-лекций, фильмов и т.п.) и чат-занятий; электронной почтовой рассылки (методические рекомендации), работы в мессенджерах (консультации по работам), кейс-технологии, презентации, работы в ВКонтakte и др.

Организационные формы обучения. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие с разновозрастными детьми.

Виды и формы занятий: комбинированные, практические, лекции (вводная, обзорная, лекция-дискуссия, информационная, лекция-беседа, описательная, объяснительная, лекция-визуализация), беседы, заочная (видео) экскурсия, самостоятельный поиск знаний, беседы, отчеты, 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.

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 (или 2 раза в неделю по 3 часа, или 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в месяц 8 часов), 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:**

Обучающие

Научить:

- 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.

Познакомить:

- с разными видами туризма, туристско-краеведческой деятельностью.

Сформировать:

- устойчивый интерес к краеведению и туризму;
- знания, умения и навыки по основам спортивного туризма и туристско-краеведческой деятельности;
- 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.

Развивающие

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.

Воспитательные

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.

Планируемые 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 планируемых 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 (апрель-май) учебного года и итоговая аттестация в конце 5 года обучения (апрель-май).

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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		Текущий контроль: опрос, викторина/тест
3.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	47	9	28	10	Текущий контроль: тестирование, зачет, опрос, соревнования, практические упражнения игры
4.	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА.	6	4	2		Текущий контроль: лекция, тест, практическое задание

5.	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ.	7	5		2	Текущий контроль: викторина, тестирование, кроссворд, практическое занятие
6.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	16	5	2	9	Текущий контроль: опрос, практические задания, соревнования
7.	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ.	33	18	5	10	Текущий контроль: тестирование, игры, практическое задание, опрос
8.	ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ.	25	8	8	9	Текущий контроль: тестирование, игра, опрос
9.	РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.	10	8	2		Текущий контроль: исполнение песен
10.	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ.	60			60	Текущий контроль: коллективный анализ действий участников
11.	АТТЕСТАЦИЯ.	4	1	1	2	Промежуточная аттестация: 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 (2 ч.: 2 ч. т.)
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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос.
2.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (6 ч.: 4 ч. т., 2 ч. пр.)
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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос.
2.2	Правила поведения на занятиях. Правила поведения: во время походов выходного дня, степенных и категорийных походов; на соревнованиях. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
2.5	Азбука безопасности <i>Формы контроля:</i> тест, викторина, игра
3.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (47 ч.: 9 ч. т., 38 ч. пр.)
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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос, игра.
3.2	Упражнения на развитие физических качеств. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> тренировка
3.3.1	Беговые виды лёгкой атлетики. Техника разминки. Беговые упражнения. Последовательность разминки перед беговой нагрузкой. Короткие, средние, длинные дистанции. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> Комплексный контроль
3.3.2	Бег по пересечённой местности. Чередование бега и ходьбы, дистанция 1.5-2 км. Техника бега по пересечённой местности, короткий шаг, шаг с передней части ступни.
3.3.3	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.

	Кросс – как дисциплина в лёгкой атлетике и способ формирования выносливости туриста. Чередование ходьбы, бега по пересеченной местности. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> практические упражнения
3.4.3	Техника попеременных лыжных ходов. Подготовка лыжного инвентаря. Техника попеременного лыжного хода . Где используются попеременные лыжные хода. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> практические упражнения
3.4.4	Техника одновременных лыжных ходов. Подготовка лыжного инвентаря. Техника одновременного лыжного хода. Где используются одновременные лыжные хода. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> игра
3.5.2	Игра в пионербол. Техника разминки перед игрой в пионербол. Правила игры в пионербол. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> практические упражнения, игра
3.5.4	Игра в баскетбол Правила игры. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> практические упражнения, игра
4.	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА (6 ч.: 4 ч. т., 2 ч. пр.)
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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> практическое задание
4.3	Доврачебная помощь при кровотечениях, переломах. Виды кровотечений. Способы оказания доврачебной помощи при кровотечениях и переломах. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
5.	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ (7 ч.: 5 ч. т., 2 ч. пр.)
5.1	Краеведение, как наука. География Тульской области. Наука о Родном крае. Достопримечательности Тульской области. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> викторина, тестирование, кроссворд, практическое занятие
5.2	Историческая справка о городе Туле. Время основания города Тулы. Исторические события, связанные с историей нашего города. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> просмотр фильмов, беседа, опрос.
5.5	Экология – наука о взаимодействии человека и биосферы. Охрана окружающей среды, в том числе окружающей среды своей местности.
5.6	Экологический туризм. Способы предотвращения негативного воздействия на природу и побуждение туристов к действиям, направленным на ее охрану. Правила уборки бивуака. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
6.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ (16 ч.: 5 ч. т., 11 ч. пр.)

6.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. История развития спортивного ориентирования. История создания компаса. Необходимость навыков ориентирования в походах. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> практические задания, опрос
6.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение в спортивном ориентировании. Основы спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование – вид спорта. Краткие правила по ориентированию. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
6.3	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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> практические задания
6.4	Техника спортивного ориентирования. Приемы ориентирования на местности. Ориентирование на рельефе с «чтением» карты данной местности. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> практические задания
6.5	Тактика прохождения дистанции. Игры – задания по ориентированию: лабиринт ориентирования, ориент-шоу. Обучающие задания по ориентированию. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> практические задания, игра
6.6	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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> практические задания
7.	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ (33 ч.: 18 ч. т., 15 ч. пр.)
7.1	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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
7.2	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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, тестирование
7.3	Психологическая атмосфера в группе в походе. Игры на сплочение коллектива. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> игра
7.4	Личное, общественное снаряжение для походов выходного дня, степенных и категорийных походов. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
7.4.1	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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, задание
7.4.2	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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> практические задания, игра

7.5	Подбор продуктов питания. Составление продуктовой раскладки. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
7.5.1	Подбор продуктов питания. Продукты, которые предпочтительно брать в поход. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
7.5.2	Составление продуктовой раскладки. Расчет продуктов по приемам пищи на весь поход. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
7.6	Правила укладки рюкзака. Транспортировка и хранение вещей, снаряжения, продуктов. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> практическое задание
7.6.1	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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> практическое задание
7.6.2	Правила укладки рюкзака. Основные требования к вещам и снаряжению. Правила укладки рюкзака (порядок упаковки вещей, снаряжения в рюкзак). Гермоупаковки, пакеты для вещей. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
7.6.3	Сбор рюкзака в поход выходного дня. Порядок подготовки к походу выходного дня: - упаковать вещи в пакеты, - упаковать в рюкзак, рюкзак отрегулировать. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i>
7.6.4	Составления списка вещей в поход, упаковка вещей, продуктов. Принцип составления списка вещей в поход, контейнеры для продуктов, упаковки для вещей. Набор продуктов длительного хранения. Быстрый доступ к необходимым вещам Транспортировки рюкзака в походе выходного дня. Накидка на рюкзак от дождя. Ремонт рюкзака. Хранение вещей, продуктов в походе. Упаковка вещей в непромокаемый мешок. Использование компрессионного мешка для уменьшения объема вещей. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос.
7.7	Бивуак (привалы и ночлеги в походах). <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
7.7.1	Установка палатки. Виды палаток. Правила сбора, установки и эксплуатации палатки. Уход и транспортировка палатки. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> практическое задание
7.7.2	Снаряжение для оборудования туристического лагеря Костровое оборудование для похода, туристического лагеря. Укрытие от дождя, места для приёма пищи, костра. Место для хранения продуктов, хозинвентаря. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
7.7.4	Установка тента. Виды тентов. Узлы применяемые для крепления оттяжек тента к опорам. Высота крепления тента над костром. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос

7.8	Виды костров. Техника безопасности при разжигании костра. Костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
7.8.1	Виды костров. Виды костров и их назначение. Какие костры используются для приготовления пищи. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
7.9	Техника передвижения в походе. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
7.9.3	Техника передвижения по пересечённой местности. Техника постановки шага при передвижении по рельефу: короткий шаг, постановка ступни, положение рюкзака. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
7.9.6	Техника прохождения спуска, подъёма, траверса с альпенштоком. Техника передвижения с альпенштоком. Правильное расположение стоп. Правило «двух точек». <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос, практические задания.
8.	ДИСТАНЦИИ ПЕШЕХОДНЫЕ (25 ч.: 8 ч. т., 17 ч. пр.)
8.1	Дисциплина – «Дистанции по видам туризма». Дисциплина – «Дистанция пешеходная». Снаряжение для дистанций пешеходных. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
8.1.1	Дистанции в спортивном туризме Структура вида спорта «Спортивный туризм». Виды и классы дистанций. Положение о соревнованиях. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос
8.1.2	Снаряжение и оборудование в дисциплине «Дистанция пешеходная» Средства самостраховки, карабины, спусковые устройства. Средства защиты – каски, перчатки, обувь

	<i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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 обвязке 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, практические задания.
8.3	Средства самостраховки. Карабин, его назначение, технические данные. Техника работы с карабином. Снаряжение для самостраховки. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос, практические задания.
8.3.2	Виды карабинов. Техника работы карабином. Правильная работа пальцами на муфте. Муфта в направлении «от себя». <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос, практические задания.
8.4	Туристические узлы, их виды и назначение. Техника завязывания узлов. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос, практические задания, соревнование
8.4.1	Туристические узлы, их виды и назначение. Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра. Завязывание узлов: карабинная удавка, восьмёрка. Использование узлов для крепления верёвки к опоре – узел карабинная удавка. Крепление карабина к уссу самостраховки – узел восьмёрка. Группа узлов для связывания верёвок одинакового диаметра. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> беседа, опрос, практические задания.
8.5.5	Личное прохождение дистанции 1-го класса на результат. Поэтапное прохождение. Прохождение этапов без ошибок. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> соревнования.
9.	РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ (10 ч.: 8 ч. т., 2 ч. пр.)
9.1	Изучение простых песен. <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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>Форма контроля. Текущий контроль:</i> исполнение песен, беседа
10.	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ (60 ч.: 60 ч. пр.) <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> коллективный анализ действий участников
11.	АТТЕСТАЦИЯ (4 ч.: 1 ч. т., 3 ч. пр.) <i>Форма контроля. Текущий контроль:</i> 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;
- правила безопасного поведения в городе;
- какие плоды и растения, произрастающие в лесу, можно употреблять в пищу;
- правила личной гигиены в походе;
- 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;
- 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.

Будут развиты:

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

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	Текущий контроль: Выполнение контрольных срезов по организации

					туристского похода, беседа, опрос.
2	Специальная туристская подготовка	72	4	68	<i>Текущий контроль:</i> Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
3	Топография и ориентирование	28	4	24	<i>Текущий контроль:</i> Пед.наблюдение, практические упражнения
4	Общая и специальная физическая подготовка	40	4	36	<i>Текущий контроль:</i> Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
5	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	20	9	11	<i>Текущий контроль:</i> Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
6	Краеведение	20	4	16	<i>Текущий контроль:</i> Беседа, опрос
7	Промежуточная аттестация	15	3	12	<i>Промежуточная аттестация:</i> Практические задания, результат участия в соревнованиях
ИТОГО		216	38	178	

Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень сложности)

1. Кодекс туриста (1 ч.: 1 ч.т.)

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 (20 ч.: 10 ч.т., 10 ч. пр.)

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.

Форма 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. *Форма 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 *Форма контроля.* Текущий контроль: беседа, опрос
- 1.4 Чему мы учимся в походе**
Основные понятия и действия, чему можно, научиться в походе. *Форма контроля.* Текущий контроль: беседа, опрос
- 1.5 Спортивные туристские походы. Спортивная классификация и разряды**
Понятие спортивные туристические походы. Разбор спортивных разрядов и квалификаций. *Форма контроля.* Текущий контроль: беседа, опрос
- 1.6 Туристский маршрут: выбор района, разработка маршрута**
Туристические маршруты Тульской области. Выбор района путешествия. Общая информация о разработке маршрута. Выбор места привала. Правила размещения группы на биваке. Распределение должностей (разовых), назначение дежурных. Выбор мест под костровище, хранение дров, места питания и отдыха, площадки для подвижных и спортивных игр, мест питания, хранения продуктов и утилизации бытового мусора. Правила обустройства костровища и его уборки. Правила утилизации мусора. *Форма 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 *Форма контроля.* Текущий контроль: беседа, опрос
- 1.8 Обеспечение безопасности при занятиях туризмом. Инструктаж по технике безопасности (сентябрь)**
Проведение инструктажа по технике безопасности. *Форма контроля.* Текущий контроль: беседа, опрос
- 1.9 Обеспечение безопасности при занятиях туризмом. Инструктаж по технике безопасности (январь)**
Проведение инструктажа по технике безопасности. *Форма 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. *Форма контроля.* Текущий контроль: Выполнение контрольных срезов по организации туристского похода
- 1.11 Установка палатки**
Отработка полученных знаний и умений. *Форма контроля.* Текущий контроль: Выполнение контрольных срезов по организации туристского похода
- 1.12 Учебные соревнования по технике туристского бивака**
Отработка полученных знаний и умений. *Форма контроля.* Текущий контроль: Выполнение контрольных срезов по организации туристского похода

1.13 Поход выходного дня

Движение по выбранному маршруту. *Форма контроля. Текущий контроль:* Выполнение контрольных срезов по организации туристского похода

2. Специальная туристская подготовка (72 ч.: 4 ч.т., 68 ч. пр.)

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. *Форма 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. *Форма контроля. Текущий контроль:* Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения

2.3 Естественные препятствия на пешеходных маршрутах

Способы преодоления естественных препятствий на пешеходных маршрутах *Форма 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. *Форма 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. *Форма 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. *Форма 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. *Форма 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 *Форма 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 *Форма 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 *Форма 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 *Форма 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 *Форма 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 *Форма 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 *Форма 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 *Форма контроля. Текущий контроль:* Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения

2.16 *Подъем по склону спортивным способом*

Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму *Форма 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 *Форма 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 *Форма контроля. Текущий контроль:* Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения

2.19 *Траверс склона с альпеништок*

Техника движения согласно Обновлённому регламенту группы спортивных дисциплин "дистанции пешеходные" проведения соревнований по спортивному туризму *Форма 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 соревновании. *Форма 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. *Форма контроля. Текущий контроль:* практические упражнения

2.22 *Оказание первой доврачебной помощи муляжу*

Способы оказания первой доврачебной помощи на занятиях, в походе или на соревнованиях. *Форма контроля. Текущий контроль:* практические упражнения

2.23 *Взаимная страховка. Одновременная страховка*

Отработка комплексов технических приемов. *Форма контроля. Текущий контроль:* Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения

2.24 *Взаимная страховка. Попеременная страховка*

Отработка комплексов технических приемов. *Форма 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. *Форма 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. *Форма контроля. Текущий контроль:* Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения

2.27 *Взаимная страховка. Страховочная цепь*

Отработка комплексов технических приемов *Форма контроля. Текущий контроль:* Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения

.

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

- 2.41 Надевание страховочной системы на время**
Отработка комплексов технических приемов. *Форма контроля. Текущий контроль:* Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.42 Совершенствование надевания страховочной системы**
Отработка комплексов технических приемов. *Форма контроля. Текущий контроль:* Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.43 Подготовка страховочной системы к соревнованиям по спортивному туризму**
Отработка комплексов технических приемов. *Форма контроля. Текущий контроль:* Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.44 Соединение частей страховочной системы узлом двойной булинь**
Отработка комплексов технических приемов. *Форма 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. *Форма 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. *Форма 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. *Форма 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. *Форма 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. *Форма 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. *Форма 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. *Форма 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. *Форма 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. *Форма контроля. Текущий контроль:* Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.55 Подготовка к старту и финишу (дистанция – пешеходная)**
Отработка комплексов технических приемов. *Форма контроля. Текущий контроль:* Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.56 Движение связками. Универсальная страховочная петля**
Отработка комплексов технических приемов. *Форма контроля. Текущий контроль:* Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.57 Порядок движения связки-двойки**
Отработка комплексов технических приемов. *Форма 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. *Форма контроля. Текущий контроль:* Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.59 Взаимодействие двух связок – двойки и тройки**
Отработка комплексов технических приемов. *Форма 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. *Форма 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. *Форма 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. *Форма 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. *Форма контроля. Текущий контроль:* Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения
- 2.64 Движение по наклонным перилам на этапе траверс**
Отработка комплексов технических приемов. *Форма 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. *Форма контроля. Текущий контроль:*
Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения

2.66 Преодоление реки (оврага) по навесной переправе
Отработка комплексов технических приемов. *Форма контроля. Текущий контроль:*
Выполнение нормативов по специальной подготовке, практические упражнения

3. Топография и ориентирование (28 ч.: 4 ч.т., 24 ч. пр.)

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. *Форма 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. *Форма 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. *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, практические упражнения

3.4 Рельеф. Чтение рельефа по горизонталям

Тренировка на местности *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, практические упражнения

3.5 Ориентирование по карте с легендой КП

Тренировочные упражнения по карте с легендой КП *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, практические упражнения

3.6 Ориентирование в заданном направлении

Тренировочное упражнение по ориентированию в заданном направлении. *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, практические упражнения

3.7 Движение по азимуту с картой и компасом

Тренировочное упражнение по ориентированию в заданном направлении. *Форма 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. *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, практические упражнения

- 3.9 Ориентиры в лесу и в населенных пунктах**
Тренировка на местности *Форма 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. *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, практические упражнения
- 3.11 Ориентирование по карте. Отработка УЗ дистанции**
Тренировочное упражнение по ориентированию в заданном направлении. *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, практические упражнения
- 3.12 Тренировочная дистанция в заданном направлении**
Тренировочное упражнение по ориентированию в заданном направлении. *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, практические упражнения
- 3.13 Тренировочная дистанция по выбору**
Тренировка на местности *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, практические упражнения
- 3.14 Соревнование по спортивному ориентированию в объединении**
Согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, практические упражнения
- 3.15 Соревнование по спортивному ориентированию среди обучающихся п.Чернь**
Согласно регламенту проведения соревнований по спортивному туризму. *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, практические упражнения
- 4. Общая и специальная физическая подготовка (40 ч.: 4 ч.т., 36 ч. пр.)**
- 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. *Форма контроля. Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.2 Избирательная проработка стартового спурта**
Отработка комплексов технических и тактических приемов. *Форма 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. *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.

- 4.4 Проработка равномерного дистанционного хода**
Отработка комплексов технических и тактических приемов. *Форма 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. *Форма контроля.*
Текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.6 Отработка стартового и финишного режимов**
Отработка комплексов технических и тактических приемов. *Форма контроля.*
Текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.7 Лыжная подготовка.**
Основы техники передвижения на лыжах
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма контроля.* *Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.8 Бег на лыжах (3 км), полоса препятствий**
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма контроля.* *Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.9 Основы передвижения классическим ходом**
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма контроля.* *Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.10 Основы передвижения коньковым ходом**
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма контроля.* *Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.11 Преодоление подъемов и спусков на лыжах**
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма контроля.* *Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.12 Торможение и повороты на лыжах**
Тренировка, развитие физических качеств *Форма контроля.* *Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.13 Марш-бросок (д. 5000 м, м. 7000 м)**
Тренировка, развитие физических качеств *Форма контроля.* *Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.14 Легкая атлетика**
Кросс на местности 1000 м
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма контроля.* *Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.15 *Кросс на местности 3000 м***
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма контроля.* *Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.

- 4.16 Эстафеты с веревками и карабинами**
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма контроля. Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.17 Преодоление склона крутизной 25-30° на скорость**
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма контроля. Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.18 Передвижение по травянистым склонам на скорость**
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма контроля. Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.19 Передвижение по осыпям на скорость**
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма контроля. Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.20 Передвижение по снежному рельефу на скорость**
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма контроля. Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.21 Сдача нормативов ГТО**
Участие во всероссийском движении «Готов к труду и обороне». *Форма контроля. Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.22 Работа с набивным мячом**
Усовершенствование силы и выносливости посредством набивного мяча. *Форма контроля. Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.23 Упражнения в парах на пресс, полоса препятствий**
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма контроля. Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.24 Отжимания, подтягивания, полоса препятствий**
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма контроля. Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.25 Лазание по веревке (10 мм), сложенной вдвое с помощью ног и без помощи**
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма контроля. Текущий контроль:*
Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.
- 4.26 Упражнения на ловкость, координацию, быстроту, реакцию**
Тренировка, развитие физических качеств. *Форма 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. *Форма 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. *Форма контроля.* Текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.

4.29 Предупреждение спортивных травм на тренировках

Профилактика спортивных травм на тренировках. *Форма 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. *Форма контроля.* Текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение нормативов, практические упражнения.

5. Основы гигиены и первой доврачебной помощи (20 ч.: ч.т., 11 ч. пр.)

5.1 Основные понятия о здоровье и ЗОЖ

Изучение основных понятий о здоровье и ЗОЖ. *Форма 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 *Форма 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. *Форма контроля.* Текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения

5.4 Обязанности санитар в походе

Должность санитар в походе. Обязанности *Форма контроля.* Текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения

5.5 Состав медицинской аптечки

Состав минимальной медицинской аптечки. Способы пользования медицинской аптечкой. *Форма контроля.* Текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения

5.6 Способы транспортировки пострадавшего

Изучение способов транспортировки пострадавшего. *Форма контроля.* Текущий контроль: Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения

5.7 Виды носилок, изготовление

Изучение видов носилок. Изготовление носилок различными способами. *Форма 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 *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.9 Восстановительная гимнастика для ног**
Отработка навыков *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.10 Транспортировка пострадавшего**
Отработка навыков *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.11 Изготовление носилок, подручными средствами**
Отработка навыков *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.12 Лекарственные растения**
Изучение лекарственных растений. Название, вид, особенности. *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.13 Использование лекарственных растений**
Способ применения и назначение лекарственных растений. *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.14 Освоение способов бинтования ран**
Отработка навыков и изучение способов бинтования ран. *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.15 Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевые повязки**
Отработка навыков *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.16 Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца**
Отработка навыков *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.17 Оказание первой доврачебной помощи при обмороках**
Отработка навыков *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.18 Оказание первой доврачебной помощи при переломах, ранах, кровотечениях**
Отработка навыков *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения
- 5.19 Оказание первой доврачебной помощи при укусах членистоногих, змей, клещей**
Отработка навыков *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения

- 5.20 **Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах, потертостях**
Отработка навыков *Форма контроля. Текущий контроль:* Пед.наблюдение, выполнение контрольных заданий, практические упражнения

6. **Краеведение (20 ч.: 4 ч.т., 16 ч. пр.)**

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 *Форма 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 *Форма контроля. Текущий контроль:* беседа, опрос

6.3 **Растительный мир родного края**

Виды растений, растущие на территории Тульской области *Форма контроля. Текущий контроль:* беседа, опрос

6.4 **Культурные объекты и достопримечательности Тульской области**

Демонстрация культурных объектов и достопримечательностей *Форма контроля. Текущий контроль:* беседа, опрос

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

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

6.7 **Экскурсия в Тульский кремль.** *Форма 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. *Форма контроля. Текущий контроль:* беседа, опрос

7. **Промежуточная аттестация (15 ч.: 3 ч.т., 12 ч. пр.)**

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

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

- 7.3 Промежуточная аттестация (май). Тест по пройденным темам** Форма контроля. Текущий контроль: **Практические задания, результат участия в соревнованиях**
- 7.4 Промежуточная аттестация (май). Топографический диктант** Форма контроля. Текущий контроль: **Практические задания, результат участия в соревнованиях**
- 7.5 Промежуточная аттестация (май). Полоса препятствий** Форма контроля. Текущий контроль: **Практические задания, результат участия в соревнованиях**
- 7.6 Промежуточная аттестация (май). Одевание страховочной системы** Форма контроля. Текущий контроль: **Практические задания, результат участия в соревнованиях**

Планируемые результаты

После окончания 2-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;
- 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);
- установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристско-спортивных занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;

- умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки;
- навыки оказания первой помощи.

Будут развиты:

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

Учебный план 3 года обучения (продвинутый уровень сложности)

	Тема	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки.	19	9	10	<i>Текущий контроль:</i> тестирование, опрос, педнаблюдение
2.	Тактико-техническая подготовка	74	5	69	<i>Текущий контроль:</i> тестирование, опрос, педнаблюдение
3.	Ориентирование на местности	21	4	17	<i>Текущий контроль:</i> тестирование, опрос, педнаблюдение
4.	Краеведение	14	2	12	<i>Текущий контроль:</i> тестирование, опрос, педнаблюдение
5.	Общая и специальная физическая подготовка	75	2	73	<i>Текущий контроль:</i> тестирование, опрос, педнаблюдение
6.	Основы гигиены. Первая помощь.	9	3	6	<i>Текущий контроль:</i> тестирование, опрос, педнаблюдение
7.	Аттестация.	4	1	3	<i>Промежуточная аттестация</i> Выполнение практических заданий, участие в походе, тестирование
	ВСЕГО:	216	26	190	

Содержание учебного плана 3 года обучения (продвинутый уровень сложности)

1. Основы туристской подготовки (19 ч.: 9 ч.т., 10 ч.пр.)

1.1. Виды туризма (про походы)

Теория: Спортивные походы – как отдельный вид спортивного туризма. Виды туристских маршрутов. Практические занятия: Просмотр видеофильмов с походов.

1.2 Организация, подготовка и анализ похода *Теория:* Составление план - графика 1-2 –х дневного похода. Определение цели похода. Распределение обязанностей в группе.

Практическое занятие: Разработка маршрута. Заполнение маршрутной документации.

Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов. Составление отчета похода. Вечер по итогам похода, просмотр видео-фото материала о походе.

1.3 Учебно-тренировочный поход

Практические занятия: Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Составление меню в зависимости от времени года. Режим движения и отдыха в походе. Выбор места для бивуака. Установка различных видов палаток. Правила поведения в палатке.

Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Виды костров. Приготовление пищи на костре, правила обращения с кипятком и открытым огнем. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом. Ночевка в избе с печкой в зимнем походе. Правила обращения с печкой. Приготовление пищи на печке.

1.4 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности

Теория: Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника, заблудившегося в лесу. Ядовитые растения и грибы. Практические занятия:

Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

2. Тактико-техническая подготовка (74 ч.: 5 ч.т., 69 ч.пр.)

2.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях.

Теория: Правила безопасного поведения при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристских соревнований. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий, при работе с личным и групповым снаряжением.

2.2 Снаряжение спортсмена-туриста

Практические занятия: Личное и групповое снаряжение. Список и применение специального снаряжения. Предъявляемые требования к нему. Подгонка снаряжения и работа с ним. Подбор снаряжения к различным соревнованиям: к пешеходным, к лыжным, в зале. Маркировка веревки. Вязка узлов. Личное и групповое снаряжение для организации быта на соревнованиях, слетах, походах.

2.3 Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму

Теория: Тактика личного прохождения дистанций 2 класса в зависимости от личностных качеств спортсмена, длины и рельефа дистанции. Правила прохождения дистанций 1 и 2 класса в связке (в группе). Организация сопровождения на этапах, организация перил на этапах «Спуск» и «Подъем» по склону. Тактика командного прохождения дистанции. Распределение обязанностей. Взаимодействие между участниками на дистанции. Роль первого и роль замыкающего. Обязанности капитана. Взаимопомощь на дистанции. Практические занятия: Отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму в зависимости от условий. Анализ и разбор соревнований.

2.4 Техническая подготовка.

Теория: Характеристика этапов и их параметры. Оборудование этапов. Границы этапов, контрольная линия. Штрафы за нарушение условий этапа и их исправление. Изучение техники вязания узлов: «проводник восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «штык», «карабинная удавка», «брамшкотовый», «грейпвайн», «стремя». Применение узлов в спортивном туризме и бытовое применение. Практические занятия: Отработка этапов в личке, в связке, в группе на дистанциях 1-го и 2 го класса. Прохождение этапов без использования специального снаряжения: бревно, мятник, гать, кочки, спуск и подъем спортивным способом. Прохождение этапов с

попомощью специального снаряжения: навесная переправа, спуск по склону и вертикальный спуск с ФСУ, подъем на жумаре, параллельные перила с самостраховкой, траверс, маятник. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Взаимодействие участников на дистанции связка (группа): роль первого и роль последнего. Работа с веревкой: восстановление перил на ТО узом «Штык», организация сопровождения, организация перил на спуске по склону, организация вертикального спуска, маркировка веревки и ее транспортировка по дистанции. Организация самостраховки, организация сопровождения на технических этапах. Отработка правильной техники и скорости работы на технических этапах. Совершенствование техники вязки узлов.

2.5 Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму.

Теория: Нормативные документы: правила по спортивному туризму, разрядные требования. Практические занятия: Участие в городских, центровских, республиканского уровня соревнованиях по спортивному туризму. Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану ГАУ ДО РК «РЦДиМ»). Контрольные и тренировочные старты.

3. Ориентирование на местности (21 ч.: 4 ч.т., 17 ч.пр.)

3.1 Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт

Практические занятия: Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор оптимального пути движения. Занятия на местности по спортивным картам. Игры и упражнения с использованием спортивных карт.

3.2 Компас. Работа с компасом *Теория:* Определение азимута по карте и на местности.

Практические занятия: Упражнения по определению азимута по карте. Взятие азимута на предмет.

3.3 Измерение расстояний *Теория:* Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета. *Практические занятия:* Определение расстояния по карте. Измерение длины шага. Упражнение по отработке автоматизма при счете шагов. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

3.4 Способы ориентирования *Теория:* Способы определения точки стояния. Движение по азимуту. *Практические занятия:* Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Необходимость непрерывного ориентирования. Определение точки стояния. Движение с картой на местности, движение по легенде, движение по азимуту.

3.5 Контрольные старты и соревнования по ориентированию

Теория: Элементарные правила по спортивному ориентированию. Виды дистанций. Правила поведения на старте, на дистанции, после финиша. Техническая информация по соревнованиям, стартовая минута, номер участника. *Практические занятия:* Контрольные старты по ориентированию в МБОУ ЦО №14, парковое ориентирование. Участие в соревнованиях по ориентированию, включенных в календарный план ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

4. Краеведение (14 ч.: 2 ч.т., 12 ч.пр.)

4.1 Флора и фауна окрестностей г. Тулы.

Теория: Парки города. Растения вокруг нас. Смешанные и хвойные леса лыжного стадиона «Веденино». Охраняемые растения. Полезные и ядовитые ягоды и грибы. Лекарственные растения и их значение. Перелетные и зимующие птицы. Помощь птицам зимой. Звери. *Практическое занятие:* Игра «Что в лесу растет? Кто в лесу живет».

4.2 Экскурсионная программа

Практическое занятие: Тематические прогулки в лес: «Зимний лес и его обитатели: Кто оставил следы?», «Весенний лес: первоцветы».

5. Общая и специальная физическая подготовка (75 ч.: 2 ч.т., 73 ч.пр.)

Комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы: оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, позволяют проводить упражнения на полосе препятствий в спортивном зале, теоретический материал может реализовываться как в условиях учебного кабинета, так и спортивных объектов.

5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория: Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Ведение дневника самоконтроля. *Практические занятия:* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2 Общая физическая подготовка

Практические занятия: Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых для занятий спортивным туризмом. (кроссовая подготовка, лыжная подготовка, туристские походы, спортивные игры и эстафеты).

5.3 Специальная физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на длинные дистанции до 6 км. Бег «в гору». Бег на лыжах. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Круговые тренировки. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие быстроты. Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Преодоление этапа «Навесная переправа» с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) — 4-6 раз. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, на гати, на скамейке. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Прохождение этапа «Параллельные перила» Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки — на низкой. Отжимание. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. «Переправа без снаряжения». Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6. Основы гигиены. Первая помощь (9 ч.: 3 ч.т., 6 ч.пр.)

6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму

Теория: Требования к личной гигиене при занятиях спортом в закрытых помещениях и на улице. Причины возникновения травматизма при занятиях спортом. Закаливание, правильный подбор формы, соблюдение техники безопасности при занятиях и соревнованиях, как профилактика от травматизма. *Практические занятия:* Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок для разных погодных условий.

6.2 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях. *Практические занятия:* Оказание первой помощи условно пострадавшему.

6.3 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Понятие о транспортировке пострадавшего. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния. *Практические занятия:* Изготовление носилок при помощи жердей и

штормовок. Транспортировка пострадавшего на носилках при травмах различной локализации.

7. Промежуточная аттестация (4 ч.: 1 ч.т., 3 ч.пр.)

Выполнение практических заданий, участие в походе, тестирование.

Планируемые результаты 3-го года обучения.

После окончания 3-го года обучения обучающиеся **должны знать:**

- основные виды туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- правила ухода за туристическим снаряжением;
- туристские узлы.

Должны уметь:

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- сопоставлять карту с местностью;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник «восьмерка», штык, узел «среднего»);
- маркировать веревку;
- преодолевать дистанцию 2-го класса.

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

Будут развиты:

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

Учебный план 4 года обучения (продвинутый уровень сложности)

№ п/п	Учебные разделы и опорные темы	4 год				Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практик а	практик а на местнос ти	
1.	Техника безопасности.	6	5	1	-	Вводный контроль: собеседование, опрос,

						педнаблюдение
2.	Нормативные документы.	12	12	-	-	Текущий контроль: собеседование, опрос, педнаблюдение
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	12	-		12	Текущий контроль: собеседование, опрос, педнаблюдение
4.	Доврачебная помощь, гигиена	7	2	5	-	Текущий контроль: собеседование, опрос, педнаблюдение
5.	Краеведение. Экология.	13	8	4	1	Текущий контроль: собеседование, опрос, педнаблюдение
6.	Спортивное ориентирование.	74	22	-	52	Текущий контроль: собеседование, опрос, педнаблюдение
7.	Спортивный туризм.	25	9	9	7	Текущий контроль: собеседование, опрос, педнаблюдение
8.	Дистанции пешеходные.	25	-	4	21	Текущий контроль: собеседование, опрос, педнаблюдение
9.	Проектно-исследовательская деятельность.	12	8	4	-	Текущий контроль: собеседование, опрос, педнаблюдение
10.	Участие в походах, экскурсиях и других мероприятиях.	26	-	-	26	Текущий контроль: собеседование, опрос, педнаблюдение
11.	Аттестация.	4		4		Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий, участие в походе, тестирование
Общее кол-во часов		216	66	31	119	

Содержание учебного плана 4 года обучения (продвинутый уровень сложности)

№

1. **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ. (6 ч.: 5 ч.т., 1 ч.пр.)** Форма контроля: *Вводный контроль: Собеседование, опрос, педнаблюдение*
- 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. (12 ч.: 12 ч.т.)** Форма контроля: *Текущий контроль: Собеседование, опрос, педнаблюдение.*
- 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 маршрутов1 кс
- 2.5 **Методика категорирования пешеходных маршрутов 2 категории сложности (кс)**
Ознакомление с методикой категорирования пешеходных маршрутов2 кс
- 2.6 **Методика категорирования пешеходных маршрутов 3 категории сложности (кс)**
Ознакомление с методикой категорирования пешеходных маршрутов3 кс
- 2.7 **Методика категорирования лыжных походов 1 кс**
Ознакомление с методикой категорирования лыжных маршрутов1 кс
- 2.8 **Методика категорирования водных походов 1 кс**
Ознакомление с методикой категорирования водных маршрутов1 кс
3. **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (12 ч.: 12 ч.пр.)** Форма контроля: *Текущий контроль: Собеседование, опрос, педнаблюдение.*
- 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. (7 ч.: 2 ч.т., 5 ч.пр.)** Форма контроля: Текущий контроль: Собеседование, опрос, педнаблюдение.
- 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. (13 ч.: 8 ч.т., 5 ч.пр.)** Форма контроля: Текущий контроль: Собеседование, опрос, педнаблюдение.
- 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. (74 ч.: 22 ч.т., 52 ч.пр.) Форма контроля:

Текущий контроль: Собеседование, опрос, педнаблюдение.

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)

- [illegible]

- 6.3.31 Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут» (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»
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.35 Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут»
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.36 Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут»
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.37 Всемирный день ориентирования в МБОУ ЦО
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ.
- 6.3.38 Всемирный день ориентирования в МБОУ ЦО
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. (25 ч.: 9 ч.т., 16 ч.пр.) Форма контроля: *Текущий контроль: Собеседование, опрос, педнаблюдение.*

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 Отработка техники хождения на лыжах
Отработка техники хождения на лыжах по лесному массиву
- 7.5.6 Отработка техники хождения на лыжах по холмисто-овражному рельефу
Отработка 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. (25 ч.: 25 ч.пр.) Форма контроля: Текущий контроль: Собеседование, опрос, наблюдение.

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 Отработка 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 Отработка 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 Отработка техники прохождения этапа «Бревно с самонаведением»
Прохождение этапа «Бревно с самонаведением». Анализ действий спортсмена.
- 8.1.7 Отработка техники работы на спусковом устройстве «восьмёрка».
Отработка работы на этапах на спусковом устройстве «восьмёрка». Анализ действий спортсмена.
- 8.1.8 Отработка техники работы с устройством «блок-ролик»
Отработка работы на этапах на спусковом устройстве «восьмёрка». Анализ действий спортсмена
- 8.1.9 Отработка техники работы с устройством «жумар»

Отработка 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 Оработка техники прохождения этапа «Навесная переправа с самонаведением»
Прохождение этапа «Навесная переправа с самонаведением». Анализ действий спортсмена.

8.2 Туристические узлы.

- 8.2.1 Оработка техники завязывания узлов «восьмёрка», «булинь»
Самостоятельное завязывание узлов на время
- 8.2.2 Оработка техники завязывания узлов «встречный», «схватывающий»
Самостоятельное завязывание узлов на время
- 8.2.3 Оработка техники завязывания узлов «двойной проводник», «грейпвайн»
Самостоятельное завязывание узлов на время
- 8.2.4 Оработка 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 (12 ч.: 8 ч.т., 4 ч.пр.) Форма контроля: Текущий контроль: Собеседование, опрос, наблюдение.

- 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
(экскурсии и походы могут меняться). (26 ч.: 2 ч.пр.) Форма контроля: *Текущий контроль: Собеседование, опрос, педнаблюдение.*
- 10.1 Поход в пещеры *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/шоколадную фабрику
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 (4 ч.: 4 ч.пр.)
Выполнение практических заданий, участие в походе, тестирование

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;

Должны уметь:

- составлять продуктовую раскладку для похода 3 кс;
- составлять нитку маршрута 3 кс;
- пользоваться туристским снаряжением;
- проходить туристские этапы;
- собирать сплавсредства;
- 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;

Будут развиты:

- наблюдательность, внимательность;
- ответственность за себя и товарища в команде;
- любопытность 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		Промежуточная и итоговая аттестация: зачет
	Общее количество часов.	216	63	36	117	

**Учебный план 5 года обучения
(продвинутый уровень сложности)**

1. **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (6 ч.: 5 ч.т., 1 ч.пр.)**
- 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. Форма контроля: опрос
- 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. Форма контроля: опрос
- 1.3 **Техника безопасности в походах и на соревнованиях.**
Правила поведения и техника безопасности: во время однодневных, степенных и категорийных походов; на соревнованиях. Форма контроля: опрос
- 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. Форма контроля: зачет

- 1.5 Техника безопасности при проведении водных походов. Безопасное поведение на воде.**
Правила поведения на воде во время водных походов. Форма контроля: опрос
- 1.6 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке**
Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Форма контроля: опрос
- 2. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ (12 ч.: 12 ч.т.)**
- 2.1 Правила вида спорта «Спортивный туризм»**
Правила вида спорта «Спортивный туризм». Маршруты. Форма контроля: опрос
- 2.2 Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»**
Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Заданная дистанция. Форма контроля: опрос
- 2.3 Методика категорирования пешеходных маршрутов**
Ознакомление с методикой категорирования пешеходных маршрутов. Форма контроля: опрос
- 2.4 Методика категорирования водных маршрутов**
Ознакомление с методикой категорирования водных маршрутов. Форма контроля: опрос
- 2.5 Методика категорирования лыжных маршрутов**
Ознакомление с методикой категорирования лыжных маршрутов. Форма контроля: опрос
- 2.6 Методика категорирования велосипедных маршрутов**
Ознакомление с методикой категорирования велосипедных маршрутов. Форма контроля: опрос
- 3. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч.: 12 ч.пр.)**
- 3.1 Кроссовая подготовка**
- 3.1.1 Общеразвивающие беговые упражнения**
Выполнение общеразвивающих беговых упражнений. Форма контроля: выполнение упражнений
- 3.1.2 Бег по холмисто-овражному рельефу**
Бег с набором высоты и спусками по холмисто-овражному рельефу. Форма контроля: зачет
- 3.1.3 Специальные беговые упражнения**
Выполнение специальных беговых упражнений. Форма контроля: выполнение упражнений
- 3.2 Лыжная подготовка.**
- 3.2.1 Усовершенствование техники тропления в группе на лыжах**
Поочередное прохождение по целине на лыжах друг за другом. Форма контроля: выполнение упражнений
- 3.2.2 Усовершенствование техники подъема в горку на лыжах**
Усовершенствование техники постановки лыж на склоне на подъеме. Форма контроля: выполнение упражнений
- 3.2.3 Усовершенствование техники спуска с горы на лыжах**
Усовершенствование техники постановки лыж на склоне при спуске. Форма контроля: выполнение упражнений
- 3.2.4 Усовершенствование поворотов на лыжах на склоне**
Усовершенствование техники постановки лыж при поворотах на склоне. Форма контроля: выполнение упражнений
- 3.2.5 Усовершенствование техники падения на лыжах**
Усовершенствование техники группировки при падении. Постановка лыж и палок при падении. Форма контроля: выполнение упражнений
- 3.2.6 Прохождение дистанции 5 км на лыжах**
Отработка техники движения на лыжах. Форма контроля: зачет
- 4. ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА (7 ч.: 2 ч.т., 5 ч.пр.)**
- 4.1 Организация части быта для удобства в соблюдения 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 (13 ч.: 6 ч.т., 7 ч.пр.)**
- 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 (74 ч.: 22 ч.т., 52 ч.пр.)**
- 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 отработкой 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» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: подготовка снаряжения
- 6.3.30 Соревнования «Лыжня России» (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: сплит
- 6.3.31 Всероссийские массовые соревнования (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ карт местности соревнований
- 6.3.32 Всероссийские массовые соревнования (подготовка, соревнования)
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ прохождения дистанций
- 6.3.33 Всероссийские массовые соревнования *Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: разминка*
- 6.3.34 Всероссийские массовые соревнования
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: подготовка снаряжения
- 6.3.35 Всероссийские массовые соревнования
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: сплит
- 6.3.36 Всероссийские массовые соревнования
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: анализ прохождения дистанций
- 6.3.37 Всемирный день ориентирования в МБОУ ЦО
Участие в соревновании. Прорисовка маршрута движения. Анализ. Форма контроля: разминка
- 6.3.38 Всемирный день ориентирования в МБОУ ЦО
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 (25 ч.: 16 ч.т., 9 ч.пр.)

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 (25 ч.: 25 ч.пр.)

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

9. Проектно-исследовательская деятельность (12 ч.: 12 ч.пр.)

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 (26 ч.: 26 ч.пр.)

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. (4 ч.: 4 ч.пр.)

11.1 Промежуточная и 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 сплавсредства;
- 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 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;

Будут развиты:

- наблюдательность, внимательность;
- ответственность за себя и товарища в команде;
- любопытность 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.

Будут воспитаны:

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

Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график (*приложение №1*).

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

Он осуществляет организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; созданию педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворению потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечению достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Отвечает требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

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).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Таблица 1.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.			
№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. изм-я	Кол- во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).	Пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные.	Пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё.	Шт.	1

4.	Штормовой, ветровочный костюм.	Шт.	1
5.	Куртка тёплая.	Шт.	1
6.	Шапка тёплая	Шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые.	Пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые.	Пар.	1
9.	Свитер тёплый.	Шт.	1
10.	Накидка от дождя.	Шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	Комп.	1
12.	Рюкзак.	Шт.	1
13.	Страховочная система.	Комп.	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2 табл. обезболивающее в непромокаемом пакете.)	Комп.	1
15.	Карабин с муфтой.	Шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	Шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	Шт.	2
18.	Каска.	Шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка).	Шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль).	Шт.	1
21.	Фонарь электрический.	Шт.	1
22.	Запасные батарейки	Шт.	2
23.	Компас.	Шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки.	Пара.	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей.	Шт.	1

Таблица 2.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.			
№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Котлы.	Шт.	2 л / чел.
2.	Топор.	Шт.	3
3.	Нож.	Шт.	6
4.	Часы ручные механические.	Шт.	4
5.	Свечи стеариновые.	Шт.	4-6
6.	Сухой спирт.	Табл.	2 упак.
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	Шт.	1 на 3-х человек
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом.	Шт.	3 на гр. 15 чел.
9.	Блокнот, ручка, линейка.	Комп.	1 комп. на 5 ч
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 обуч-ся.
20.	Коврики.	Шт.	1 на обуч-ся.
21.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.	Комп.	Комплек т.
22.	Фотоаппарат с цветной пленкой.	Комп.	Комплек т.
23.	Картографический материал.	Комп.	Комплек т.
24.	Курвиметр.	Шт.	1 на 3 чел.
25.	Примус.	Шт.	2
26.	Пила двуручная.	Шт.	2

Методическое обеспечение

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

- наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;
- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы и родителей, поддерживающих этот интерес.

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

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

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

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

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

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

Описание основных методов и форм организации учебно-воспитательного процесса.

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

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

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

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

Занятие-показ имеет целью наглядно показать разнообразие и местонахождение

природных, 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 т.д..

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.

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 общеобразовательной общеразвивающей программе не менее 2-х раз в год.

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.

Критерии оценки знаний, умений, навыков обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

На основании итогов обучающиеся распределяются по уровню освоения дополнительных общеобразовательных 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.

Оценочные материалы:

- опросник,
- тесты по теории.

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

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.

Учебно-методический комплекс дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»

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.

Список литературы

Для педагога

1. 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.
2. Константинов Ю.С., «Туристские соревнования обучающихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.

- 3 Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований обучающихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
- 4 Константинов Ю. С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
- 5 Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
- 6 Концепция воспитания учащейся молодежи. // Сов. Педагогика, 1992. – № 3 – с. 3 – 15.
- 7 Кудинов, Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
- 8 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.
- 9 Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
- 10 Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
- 11 Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
- 12 Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
- 13 Симак, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симак. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
- 14 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.
- 15 Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

Для обучающихся

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. Нурмие В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

Для родителей (законных представителей)

- 1 Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.
- 2 Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
- 3 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.

Список электронных образовательных ресурсов

- 1 Информационный портал системы дополнительного образования детей // <https://www.dopedu.ru> (дата обращения 19.04.2024)
- 2 Педсовет-Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов // <https://www.pedsovet.org> (дата обращения 20.04.2024)
- 3 Учительский портал // <https://www.uchportal.ru> (дата обращения 19.04.2024)
- 4 Министерство просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) // <https://www.ed.gov.ru> (дата обращения 19.04.2024)
- 5 Федеральный портал Российское образование // <https://www.edu.ru/> (дата обращения 20.04.2024)

Пропнуеровано, пронумеровано и
скреплено печатью

17 листов

ссылка на листов)

Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»

Ю.В.Грошев

