

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30.08. 2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Пешеходный туризм»
подвид: разноуровневая
уровень: углубленный
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель программы: Ефимов Александр Викторович,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете «МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

_____ / Т.И.Астафьева
14.08. 2023г.

Пояснительная записка

1. Основные характеристики программы:

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Туристическое путешествие развивает физически, укрепляет растущий организм, обогащает человека знаниями, вырабатывает чувство коллективизма, дисциплинированность, организованность, волю, инициативу, стремление преодолевать трудности.

1.2. Актуальность программы обусловлена потребностями и интересами обучающихся и их родителей, а также современными актуальными направлениями развития науки и культуры.

Актуальность образовательной программы определяется следующими факторами:

- неформальное общение в рамках достижения общей цели способствует сплочению коллектива;
- испытание себя в условиях экстремальных ситуаций и осознание собственных особенностей в контексте межличностных отношений является значительным положительно корректирующим фактором в процессе становления личности;

Актуальность программы также заключается в том, что в Тульской области с 2010 года Спортивный туризм как вид спорта прошёл аккредитацию и стал развиваться не только в маршрутах, но и на пешеходных дистанциях.

В 2010 году вышли дополнения к Регламенту по спортивному туризму для закрытых помещений. Насыщенность соревнованиями на пешеходных дистанциях в течение года – от соревнований для новичков, до дистанций 3

класса - 7 соревнований в год и более половины из них в закрытых помещениях. Методика подготовки к таким соревнованиям – системные занятия по развитию физических качеств и технике в дисциплине дистанции – пешеходные.

Туристско-краеведческая деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации практически в каждой школе. Особую актуальность данному виду деятельности придает возможность вывода детей из экологически неблагоприятных условий города в относительно чистую природную среду. Для детей, которые не смогли реализовать себя в спортивных секциях и клубах из-за своих физических данных, это также дает возможность достичь успешных результатов.

В дополнение к современной системе среднего образования, которая преподает ученику массу предметных знаний, туризм дает простейшие жизненные навыки.

1.3. Отличительные особенности программы состоит в том, что программа «Пешеходный туризм» является синтезом смежных с туризмом областей знания: спортивного ориентирования, медицины, физической культуры, спортивного туризма. Отличительные особенности программы также состоят в том, что за 216 часов данная программа позволяет сформировать у детей первоначальные представления о туризме, всех его составляющих, сразу погрузиться в практические занятия, и постигать туризм, участвуя в соревновательных формах обучения со специализацией «пешеходный туризм».

Обоснованием для разработки программы стали следующие **нормативные документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Закон Тульской области от 30.09.2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании в Тульской области» (с изменениями);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467).
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания».

1.4. Педагогическая целесообразность программы

Данная программа направлена на создание сплочённого коллектива учащихся, способного преодолеть различные трудности в походных ситуациях и оказать возможную помощь пострадавшему участнику похода. Обучение по данной программе дает возможность общего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности.

Разнообразие форм спортивно-туристской деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развивает интерес к истории и культуре родного края, воспитывает патриотизм.

Данная программа позволяет поддержать естественный интерес подростков к путешествиям и здоровому образу жизни. За срок реализации программы существенно повышается уровень развития и воспитанности учащихся.

1.5. Цель программы

Цель программы – создание оптимальных условий для личностного развития и самореализации школьников: формирование общей культуры и позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности, укрепления здоровья и развитие мотивации личности к познанию.

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

научить:

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

познакомить:

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

привить:

- умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;

- стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;

- устойчивый интерес к занятиям туризмом;

сформировать:

- основные туристские навыки;

- навыки работы в команде;

- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;

- развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся;

развить:

- стремление к правильному физическому развитию обучающихся;

- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;

- коммуникативную компетентность в общении;

воспитать:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;

- потребность в здоровом образе жизни;

- ответственность за свою деятельность;

1.6.Адресат программы –обучающийся в возрасте 10-17 лет, заинтересованный в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении начальных туристских навыков, правилам поведения в экстремальных ситуациях.

Занятия проводятся в группах по 15 человек (1 год обучения), 12 человек (2 год обучения), 10 человек (3 и 4год обучения), но по мере роста опыта и знаний воспитанников, постепенно возрастает доля занятий по подгруппам и индивидуальным занятиям.

В объединение «Пешеходный туризм» принимаются на принципах добровольности все желающие разной степени подготовленности без специального

отбора. Добор учащихся на 2-ой и 3-ий год обучения производится в форме собеседования.

Поскольку программа разработана на 4 года, в ней учитываются особенности психофизиологического развития обучающихся разных возрастных групп. Обучающиеся имеют уровни развития познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой сфер в соответствии с уровнем личностного развития.

1.7. Формы организации образовательного процесса – программа может быть реализована как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в течение учебного года.

Занятия проводятся с группой обучающихся в виде практических и теоретических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности.

Для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных целей рекомендуется использовать различные **формы и методы работы**.

Учебная программа по курсу проводится в форме лекций, бесед, семинарских и практических занятий в помещении и на местности. В практические занятия включены занятия по технике и тактике туризма, оказание первой доврачебной помощи, занятия по ориентированию, а также занятия по исследованию возможностей материалов для изготовления туристского снаряжения. К практическим занятиям следует отнести плановое и внеплановое участие в соревнованиях и в судействе. Возможно перераспределение лекционных и практических часов в связи с сезонными особенностями, внеплановыми мероприятиями и материальными возможностями.

К внеплановым мероприятиям, как к одному из видов внеучебной деятельности, следует отнести участие в соревнованиях, т.к. их количество, время проведения сложно спланировать. К внеучебной деятельности следует отнести и работу с туристскими коллективами области и соседних регионов: знакомство с их деятельностью, организацию матчевых встреч, и проведение совместных походов выходного дня.

При проведении учебных и внеучебных мероприятий необходимо сотрудничество с зональной маршрутно-квалификационной комиссией (МКК) – в

форме знакомства с ее работой, приглашение членов МКК на практические занятия.

II. Объем программы:

2.1. Объем программы Программа рассчитана на 4 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

2.2. Срок реализации программы

Время обучения по каждому году: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 324 часа, 4 год обучения – 324 часа.

2.3. Режим занятий

Занятия проводятся для групп 1-го и 2-го года обучения 2 раза в неделю по 2 и 2 часа и один раз в месяц поход выходного дня с выходом на местность 8 часов. Для групп 3-го и 4-го года обучения 3 раза в неделю по 2, 2 и 3 часа и один раз в месяц поход выходного дня с выходом на местность 8 часов с обязательным проведением 15-минутной паузы, что соответствует действующим нормам СП 2.4. 3648-20.

III. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

Предметные результаты

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

- ориентироваться по местным предметам и компасу;
- преодолевать препятствия туристской дистанции;
- применять и вязать основные туристские узлы;
- оказывать первую доврачебную помощи;
- выполнять различные физические упражнения;

- соблюдать технику безопасности при работе с туристским снаряжением;

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

обучающиеся познакомятся:

- с разнообразными практическими навыками по основам туризма, ориентирования;

- с жизненно важными умениями и навыками, необходимыми для поведения в экстремальных ситуациях;

у обучающихся будут сформированы:

- основные туристские навыки;

- навыки работы в команде;

- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;

- познавательные, физические, нравственные способности;

у обучающихся будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;

- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;

- коммуникативная компетентность в общении;

у обучающихся будут воспитаны:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;

- потребность в здоровом образе жизни;

- ответственность за свою деятельность;

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- способности актуализировать и применять в процессе нахождения в походной ситуации знания, полученные в рамках изучения различных предметов;

- умения планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов;

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

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

3.2. Способы и формы проверки результатов

Формами подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие мероприятия: соревнования по спортивному туризму, соревнования «Школа безопасности», туристские походы, спортивные тренировки, практические занятия.

Способами проверки ожидаемых результатов реализации данной программы являются: анкетирование, педагогическое наблюдение, собеседование, результативность, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения, общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов).

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий и участие в туристских походах, соревнованиях «Школа безопасности», соревнованиях по спортивному туризму.

Формой промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, адекватной содержанию и особенностям учащихся является мониторинг, проводимый педагогом.

Программа предполагает использование всех видов межпредметных связей: опорных, сопутствующих, перспективных с историей, географией, ли-

тературой, информатикой, физической культурой, экологией и основами безопасности жизнедеятельности.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

Содержание 1 и 2 года обучения соответствует общекультурному уровню освоения программы и состоит из двух этапов. Первый этап – *информационно-познавательный*. Воспитанники в этот период овладевают основами туристских, начальных медицинских знаний. Основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, обеспечению безопасности, оказанию первой медицинской помощи, как самому себе, так и своему товарищу. Второй этап – *операционно-деятельностный*. На этом этапе формируются умение самостоятельно выполнять задания педагога: работать с источником информации, самостоятельно выполнять обязанности в туристской группе, выбирать место и разбивать бивак, разрабатывать маршрут, составлять списки снаряжения, аптечки, ремонтного набора.

Содержание 3 и 4 года обучения соответствует углубленному, практико-ориентированному уровню освоения программы. Здесь происходит расширение знаний и приобретенного опыта по технике туризма, овладение основными понятиями автономного существования в природной среде, приобретение практических умений различного способа преодоления естественных и искусственных препятствий, приобретение умений и навыков оценивания чрезвычайной ситуации и поиска разумного решения безопасного выхода из нее, воспитание целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия.

Усвоение воспитанниками учебного материала в большей степени зависит от выбора форм проведения занятий, методов обучения, постепенного возрастания объема и сложности учебного материала и от поддержания повышенного интереса к изучаемым темам.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

Учебный план 1 год обучения

№ п\п	Учебный раздел	1 год		
		всего	теория	практика
1.	Введение	2	2	
2.	Краеведение и экология	3	3	
3.	Группа дисциплин - маршруты	18	5	13
4.	Дистанции пешеходные	53	1	52
5	Технические приемы	51		51
6.	Основы безопасности в природе и в социуме	2	2	
7.	Доврачебная помощь, гигиена	2	2	
8.	Ориентирование	7	1	6
9.	Техника безопасности	2	2	
10.	Общая физическая подготовка	30	2	28
11.	Развитие организаторских способностей (помощь в судействе, организации туристической деятельности).	3	2	1
12.	Участие в походах, лагерях, соревнованиях.	90		90
13.	Итоговое занятие. Аттестация.	4		4

	Итоговые соревнования			
	Итого	216	24	192

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	УЧЕБНЫЕ РАЗДЕЛЫ И ОПОРНЫЕ ТЕМЫ	количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	ВВЕДЕНИЕ.	2	2			
1.1	Знакомство с учебной программой. План работы объединения, мероприятия в течении учебного года.		1		Беседа, лекция	Вводный контроль: опрос
1.2	Вид спорта – спортивный туризм. Структура вида спорта, дисциплины.		1		Беседа, лекция, примеры.	Текущий контроль: опрос
2.	Краеведение и экология.	3	3			
2.1	Краеведческие и географические объекты Тульской области. Известные земляки.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
2.2	Административно-территориальное устройство Тульской области		1		Мультимедийная презентация с элементами беседы	Текущий контроль: викторина

2.3	Достопримечательности города Тулы.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос, викторина
3.	Группа дисциплин – маршруты (пешеходный, водный, велосипедный)	36	9	27		
		1	1			
3.1	Правила вида спорта - спортивный туризм (от 22 апреля 2021 г. № 255). Группа дисциплин – маршруты.	1	1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.1	Личное, общественное снаряжение в группе дисциплин «маршруты»	2	2			
3.1.1	Снаряжения для походов выходного дня, степенных походов. Принцип выбора снаряжения.		1		Работа по группам	Текущий контроль: опрос
3.1.2	Личное и общественное снаряжение. Виды упаковок для вещей, продуктов и другого снаряжения.		1		Работа по группам	Текущий контроль: опрос
3.2	Подготовка к походу. Безопасность в походе.	9	2	7		
3.2.1	Подготовка группы к маршруту. Подготовка маршрутных документов.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: контроль выполнения задания
3.2.2	Виды рюкзаков. Выбор рюкзака. Виды спальных мешков, трапиков. Одежда и специальное личное снаряжение.			1	Работа по группам, индивидуально	Текущий контроль: контроль выполнения задания
3.2.3	Средства связи в походе. Использование смартфонов			1	Индивидуальные	Текущий контроль:

	в походных условиях.				задания, работа в группах	контроль выполнения задания
3.2.4	Правила дорожного движения. Техника безопасности при использовании велосипеда. Виды велосипедов.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос, викторина
3.2.5	Техническое обслуживание и мелкий ремонт велосипеда в походе.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: контроль выполнения задания
3.2.6	Правила безопасности в водном туризме. Техническое обслуживание и мелкий ремонт плавсредств.			<u>1</u>	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: контроль выполнения задания
3.2.7	Снаряжение для оборудования ночлега на маршруте. Основные принципы при выборе места ночлега на маршруте.			1	Практическое занятие	Текущий контроль: наблюдение
3.2.8	Продукты питания в походе их особенности. Транспортировка и хранение продуктов в походе. Калорийность продуктов.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.2.9	Алгоритм действий группы при аварийной ситуации на маршруте.			1	Практическое занятие	Текущий контроль: наблюдение

3.3	Техника передвижения в походе.	24	4	20		
3.3.1	Использование снаряжения при преодолении препятствий в пешеходном походе.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: наблюдение
3.3.2	График передвижения в пешеходном походе по маршруту.		1		Лекция	Текущий контроль: опрос
3.3.3	Техника передвижения в пешеходном походе по маршруту в зависимости от рельефа местности.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: наблюдение
3.3.4	Преодоления препятствий в велосипедном походе			1		Текущий контроль: наблюдение
3.3.5	График передвижения в велосипедном походе по маршруту.		1		Лекция	Текущий контроль: опрос
3.3.6	Техника передвижения в велосипедном походе по маршруту в зависимости от рельефа местности.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: наблюдение
3.3.7	Техника передвижения в велосипедном походе по маршруту в зависимости от покрытия дорог, троп.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: наблюдение
3.3.8	Техника управления плавсредством в водном походе			1	Индивидуальные	Текущий контроль:

	де.				задания, работа в группах	наблюдение
3.3.9	Организация страховки при прохождении препятствий в водном походе.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: наблюдение
3.3.10	Преодоление препятствий в водном походе.			1	индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.11	Техника передвижения при организации и прохождении переправ.			1	индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.12	Техника передвижения при организации и прохождении спусков и подъемов.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.13	Техника передвижения при организации и прохождении переправ через водные препятствия.			1	индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.14	Организация и снятие перил.			1	Индивидуальные задания, работа в	Текущий контроль: выполнение задания

					группах	
3.3.15	Прохождение спуска, подъема с использованием альпенштока.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.16	Правила выбора места для отдыха в походе. Питьевой режим.		1		Беседа	Текущий контроль: опрос
3.3.17	Организация ночевки в походе.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.18	Картографический материал. Ориентирование по топографической карте.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.19	Основные правила при организации транспортировки пострадавшего.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.20	Организация поисково-спасательных работ. Транспортировка пострадавшего в походных условиях.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.21	Спуск, подъем пострадавшего.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания

					задания, работа в группах	
3.3.22	Работа с навигатором. Передача информации.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.23	Возможные аварийные ситуации в походе, пути выхода из них.		1		Беседа	Текущий контроль: опрос
3.3.24	Аварийные выходы с маршрута. Ориентирование по топографической карте.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
4.	Дистанции.	61	1	60		
		6	1	5		
4.1	Дисциплина - дистанции по видам туризма. Дисциплина – дистанция - велосипедная.		1		Рассказ, индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
4.2	Дисциплина – дистанция - водная.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
4.3	Дисциплина – дистанция - пешеходная.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания

4.4	Параметры и характеристики пешеходной дистанций. Этапы 1 и 2 класса дистанций.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
4.5	Прохождение элементов дистанции велосипедной.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
4.6	Прохождение дистанции водной.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.	Технические приемы.	55		55		
5.1	Переправа первого участника вброд.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.2	Прохождение этапа переправа вброд.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
5.3	Узлы для крепления перил.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.4	Командное прохождение этапа переправа вброд с судейской веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
5.5	Командное прохождение этапа переправа вброд с командной веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
5.6	Прохождение этапа переправа вброд с командной веревкой сопровождения связками.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
5.7	Переправа первого участника по бревну.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.8	Командное прохождение этапа переправа по бревну			1	тренировка	Текущий контроль:

	с судейской веревкой сопровождения.					выполнение задания
5.9	Командное прохождение этапа переправа по бревну с командной веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.10	Прохождение этапа переправа по бревну с командной веревкой сопровождения связками.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.11	Страховка на этапах «подъем по склону», «подъем по перилам».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.12	Страховка на этапах «спуск по склону», «спуск по перилам».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.13	Требования к веревке сопровождения и к страховочной веревке.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.14	Траверс склона первым участником.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.15	Прохождение этапа «Траверс» командой, связками.			1	тренировка	Текущий контроль выполнения задания
5.16	Требования и техника работы с веревкой сопровождения при прохождении этапа «Траверс».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.17	Требования и техника работы со страховочной веревкой.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.18	Транспортировка и бухтование веревки.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания

5.19	Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.20	Движение по навесной переправе.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.21	Командное прохождение этапа навесная переправа с судейской веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.22	Командное прохождение этапа навесная переправа с командной веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.23	Прохождение этапа навесная переправа связками.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.24	Прохождение этапа навесная переправа лично.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.25	Техника прохождения этапа подъем по наклонной навесной переправе.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.26	Подъем по наклонной навесной переправе, скоростное прохождение.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.27	Техника прохождения этапа спуск по наклонной навесной переправе с остановкой в безопасной зоне.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.28	Спуск по наклонной навесной переправе, скоростное прохождение.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.29	Подъем с самостраховкой по перилам (по склону).			1	тренировка	Текущий контроль:

						выполнение задания
5.30	Спуск с самостраховкой по перилам (по склону).			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.31	Подъем по перилам (по склону) с самостраховкой.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.32	Подъем по склону с нижней командной страховкой.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.33	Спуск по перилам (по склону) с самостраховкой.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.34	Подъем по стенду с зацепами.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.35	Спуск по судейским вертикальным перилам дюльфером.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.36	Спуск дюльфером по скалодрому.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.37	Спуск дюльфером в блоке этапов.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.38	Техника прохождения блока этапов «подъем по стенду с зацепами», «спуск по вертикальным перилам».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.39	Техника прохождения блока этапов «подъем по стенду с зацепами», «спуск по вертикальным перилам» с повторением.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания

5.40	Техника прохождения блока этапов «подъем по наклонной навесной переправе», «спуск по вертикальным перилам».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.41	Техника прохождения блока этапов «подъем по наклонной навесной переправе», «спуск по вертикальным перилам» с повторением.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.42	Техника прохождения блока этапов «подъем по вертикальным перилам», «спуск по наклонной навесной переправе».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.43	Техника прохождения блока этапов «подъем по вертикальным перилам», «спуск по наклонной навесной переправе» с повторением.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.44	Этапы 1,2 классов дистанции – лыжные. Экипировка, личное снаряжение для прохождения лыжной дистанции.			1	индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
5.45	Техника прохождения лыжной дистанции.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.46	Переправа первого участника на этапе тонкий лед (снежный мост).			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.47	Прохождение этапа тонкий лед (снежный мост)			1	тренировка	Текущий контроль:

	связками.					выполнение задания
5.48	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с судейской веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.49	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с командной веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.50	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) связками.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.51	Ремонт и обслуживание лыжного инвентаря.			1	индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
5.52	Траверс склона по перилам			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.53	Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.54	Переправа методом «вертикальный маятник».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.55	Спуск, подъем спортивным способом.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
6.	Основы безопасности в природе и в социуме.	2	2			
6.1	Правила безопасности в лесу.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль:

						опрос, викторина
6.2	Правила безопасности в городе.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: опрос
7.	Доврачебная помощь, гигиена.	2	2			
7.1	Здоровый образ жизни. Основные здоровьесберегающие технологии.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: опрос, викторина
7.2	Состав простейшей аптечки. Правила личной гигиены в походе.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: опрос
8.	Ориентирование.	8	1	7		
		1		1		
8.1	Виды карт. Карты для маршрутов. Принцип работы с компасом и картой.			1	Индивидуальные задания.	Текущий контроль: проверка выполнения задания.
8.2	Основы спортивного ориентирования.	4		4		
8.2.1	Виды спортивного ориентирования. Чтение карты, работа с компасом и картой во время передвижения на дистанции ориентирования.			1	Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: проверка выполнения задания.
8.2.2	Ориентирование по спортивной карте. Знаки спортивных карт.			1	Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: проверка выполнения задания.

8.2.3	Дистанция ориентирования по заданному направлению.			1	Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: проверка выполнения задания.
8.2.4	Дистанция ориентирования по выбору.			1	Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: проверка выполнения задания.
8.3	Ориентирование на маршруте. Топографические знаки. Азимут, движение по азимуту.	3		3		
8.3.1	Топографические знаки карт.			1	Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: проверка выполнения задания.
8.3.2	Работа с картой на маршруте. Азимут, движение по азимуту.			1	Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: проверка выполнения задания.
8.3.3	Планирование по карте маршрута (дни, километраж, стоянки, ночевки).			1	Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: наблюдение
9.	Техника безопасности.	4	2	2		
9.1	Техника безопасности при занятиях на полигонах,		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: опрос

	выездах, экскурсиях, соревнования, в походах.					
9.2	Техника безопасности при страховке на туристических этапах.			1	Практическое занятие	Текущий контроль: наблюдение
9.3	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: опрос
9.4	Техника безопасности при разведении костра, основные правила при использовании горелок. Основные правила при приготовление пищи на костре, на горелке.			1	Практическое занятие	Текущий контроль: наблюдение
10.	Общая физическая подготовка.	35	3	32		
10.1	Здоровый образ жизни.	1	1			
10.1.1	Основные принципы индивидуальных занятий.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: опрос
10.2	Упражнения на развитие физических качеств.	21		21		
10.2.1	Эстафеты с использованием туристического снаряжения, туристических этапов.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.2	Беговые упражнения на скорость и координацию.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.3	Круговая тренировка.			1	тренировка	Текущий контроль выполнения задания

10.2.4	Круговая тренировка с элементами туристических этапов.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.5	Интервальные тренировки.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.6	Упражнения общей физической подготовки.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
10.2.7	Упражнения специальной физической подготовки.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
10.2.8	Упражнения на развитие силовых качеств.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.9	Упражнения на координацию движений.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.1 0	Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.1 1	Силовые упражнения на гимнастических снарядах.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.1 2	Интервальные тренировки с элементами туристического снаряжения.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
10.2.1 3	Беговые виды в лёгкой атлетике. Техника разминки. Беговые упражнения.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
10.2.1	Бег по пересечённой местности. Чередование бега и			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение

4	ходьбы, дистанция 1-1.5 км.					
10.2.1 5	Бег по пересечённой местности. Чередование бега и ходьбы, дистанция 2-2,5 км.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
10.2.1 6	Кроссовая подготовка, чередование бега и ходьбы.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
10.2.1 7	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.1 8	Беговые упражнения. 6-и минутный бег.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.1 9	Беговые упражнения. 12-и минутный бег.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.2 0	Беговые упражнения. Бег с препятствиями.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.2 1	Кроссовая подготовка, дистанция 2-3 км.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.3	Лыжная подготовка.	5		5		
10.3.1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Транспортировка лыжного инвентаря.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
10.3.2	Техника попеременных лыжных ходов.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания

10.3.3	Техника одновременных лыжных ходов.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.3.4	Техника подъема в горку. Техника спуска с горы.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.3.5	Техника повороты переступанием, упором.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4	Спортивные игры.	8	1	7		
10.4.1	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол. Техника ведения и передачи мяча.		1		беседа	Текущий контроль: опрос
10.4.2	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
10.4.3	Мини-футбол. Правила игры в мини-футбол. Техника владения мячом.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
10.4.4	Учебная игра в мини-футбол.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
10.4.5	Пионербол (волейбол). Правила игры. Техника приема и передачи мяча.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
10.4.6	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
10.4.7	Совершенствование элементов владения мячом в спортивных играх.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания

10.4.8	Учебная игра в пионербол (волейбол). Техника приема и передачи мяча.			1	тренировка	Текущий контроль: наблюдение
11.	Развитие организаторских способностей.	3	2	1		
11.1	Помощь в судействе туристических соревнований.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
11.2	Организация судейства туристических соревнований.		1		лекция	Текущий контроль: опрос
11.1	Проектная деятельность.	1	1			
11.1.1	Планирование маршрута 1 степени сложности по Тульской области. Составление отчета о походе.		1		беседа	Текущий контроль: опрос
12.	Участие в походах, экскурсиях, соревнованиях.	56		56		
12.1	Поход в Яснополянский лесной массив.			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.2	Участие в походе выходного дня «По туристской тропе».			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.3	Поход в Скуратовский лесной массив.			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.4	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.			6	Участие в соревнованиях	Текущий контроль: результативность

12.5	Участие в походе выходного по Тульским засекам.			8	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.6	Участие в походе выходного дня «Маршрут – велосипедный»			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.7	Участие в пешеходном походе выходного дня «По Толстовской тропе».			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.8	Участие в велосипедном походе выходного дня «По Толстовской тропе».			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.9	Поход в лесной массив Скуратовских поселков «Экологическая тропа».			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль : наблюдение
13.	Итоговое занятие. Аттестация. Итоговые соревнования	4		4		
13.1	Подготовка пешеходной дистанции 1,2 класса. Прохождение дистанции 1,2 класса на время.			1	Работа по группам	Текущий контроль: выполнение задания
13.2	Методика судейства пешеходной дистанции 1,2 класса.			1	Работа по группам	Текущий контроль: выполнение задания
13.4	Соревнования на пешеходной дистанции 1,2 класса.			1	Участие в соревнованиях	Текущий контроль: результативность
13.5	Итоговое занятие			1		Итоговый контроль:

						мониторинг обучения и развития, анкетиро- вание
	Общее количество часов	216	27	189		

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

1-ый год обучения

1. ВВЕДЕНИЕ.	
1.1	Знакомство с учебной программой. План работы объединения, мероприятия в течение учебного года. <i>Теоретическая часть:</i> Развитие туризма на базе учреждения дополнительного образования. Образовательная программа объединения. Требования к обучающимся: состояние здоровья, дисциплина, самоорганизация, контакт с родителями. Мероприятия в течение учебного года.
1.2	Вид спорта – спортивный туризм. Структура вида спорта, дисциплины. <i>Теоретическая часть:</i> Дисциплины в спортивном туризме. Маршруты, дистанции. Категории в маршрутах и классы в дистанциях.
2. КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ.	
2.1	Краеведческие и географические объекты Тульской области в маршрутах видов туризма. <i>Теоретическая часть:</i> Наука о Родном крае. Исторические объекты Тульской области, города Тулы.
2.2	Административно-территориальное устройство Тульской области. <i>Теоретическая часть:</i> Краткая биография А.И. Чирикова, В.В. Прончищев, А. Скуратов. Их деятельность в освоении России.
2.3	Достопримечательности города Тулы. <i>Теоретическая часть:</i> «Визитные карточки» города Тулы. Исторические личности, прославившие Тулу.
3. ГРУППА ДИСЦИПЛИН – МАРШРУТЫ. (ПЕШЕХОДНЫЙ, ВОДНЫЙ, ВЕЛОСИПЕДНЫЙ)	
3.1	Правила по спортивному туризму, группа дисциплин – маршруты. Регламент соревнований, категорирование маршрута. <i>Теоретическая часть:</i> Что включает вид спорта Спортивный туризм. Какие виды туризма развиваются в Тульской области.

	<i>Документы , определяющие вид спорта.</i>
3.1	Личное, общественное снаряжение в группе дисциплин «маршруты».
3.1.1	Снаряжение для походов высокой категории сложности. Принцип выбора снаряжения. <i>Теоретическая часть: Снаряжение в разных видах туризма, специфика снаряжения для сложных походов.</i>
3.1.2	Ремкомплект в походе по видам туризма. Ремонт снаряжения и оборудования в походе. <i>Теоретическая часть: Ремонтный комплект для разных видов туризма. Упаковка для ремкомплекта. Состав аптечки велосипедной (клей, заплатки, монтажные лопатки). Аптечка оказания первой доврачебной помощи.</i>
3.2	Подготовка к походу. Безопасность в походе.
3.2.1	Подготовка группы к маршруту. Подготовка маршрутных документов. <i>Практическая часть: Критерии отбора в группу. Обязанности в группе. Планирование маршрута. Подготовка документов для выпуска в МКК, выпуск группы в МКК. Возраст участников похода, медицинский допуск, страховка. Выполнение разрядов, участие в соревнованиях в группе дисциплин маршруты. Перечень обязанностей в группе. Инструкции по выполнению обязанностей.</i>
3.2.2	Виды рюкзаков. Выбор рюкзака. Виды спальных мешков, трапиков. <i>Практическая часть: Фурнитура рюкзака. Температурный режим спальников.</i>
3.2.3	Средства связи в походе. Использование смартфонов в походных условиях. <i>Практическая часть: Работа с рациями, телефонами. Передача информации на маршруте по заранее обговоренным условиям. Использование смартфонов в качестве навигаторов, программы – приложения с топографическими картами.</i>
3.2.4	Правила дорожного движения. Техника безопасности при использовании велосипеда. Виды велосипедов. <i>Теоретическая часть: Правила дорожного движения для велосипедистов.</i>

	<i>Средства защиты и безопасности для езды на велосипеде (каска, очки, перчатки). Виды велосипедов, которые предназначены для велотуризма.</i>
3.2.5	<p>Техническое обслуживание и мелкий ремонт велосипеда. Техника вождения велосипеда.</p> <p>Практическая часть: <i>Правила обслуживания велосипедистов. Ремонт, использование ремкомплекта. Техника переключение передач на велосипеде. Техника торможения, движения по дорогам с разным покрытием и разным уклоном.</i></p>
3.2.6	<p>Правила безопасности в водном туризме. Техническое обслуживание и мелкий ремонт плавсредств.</p> <p>Практическая часть: <i>Использование спасконца Александра, емкостей непотопляемости, гидромешков. Управление плавсредством в потоке.</i></p>
3.2.7	<p>Снаряжение для оборудования ночлега на маршруте. Основные принципы при выборе места ночлега на маршруте.</p> <p>Практическая часть: <i>Туристический лагерь в категорийном походе и в походе выходного дня. Оборудование лагеря без палаток и тента.</i></p>
3.2.8	<p>Раскладка продуктов питания. Транспортировка и хранение продуктов в походе. Калорийность продуктов.</p> <p>Теоретическая часть: <i>Меню похода. Контейнеры и упаковка для продуктов. Соотношение белков, жиров, углеводов.</i></p>
3.2.9	<p>Алгоритм действий группы при аварийной ситуации на маршруте.</p> <p>Практическая часть: <i>Виды аварийных ситуаций. Организация помощи, транспортировки, эвакуации.</i></p>
3.3	Техника передвижения в походе.
3.3.1	<p>Использование снаряжения при преодолении локальных и протяженных препятствий в пешеходном походе.</p> <p>Практическая часть: <i>Основные принципы планирования маршрута. Выбор безопасного пути движения по протяженному или локальному препятствию. Выбор направления движения. Выбор места для переправы, страховка и сопровождение.</i></p>

3.3.2	<p>График передвижения в пешеходном походе по маршруту.</p> <p>Теоретическая часть: Периодичность отдыха, темп движения. Протяженность маршрута одного ходового дня, график движения по маршруту.</p> <p>Техника передвижения на отдельных участках маршрута.</p> <p>Средства страховки для преодоления крутых участков спуска и подъема.</p> <p>Выбор направления движения.</p>
3.3.3	<p>Техника передвижения в пешеходном походе по маршруту в зависимости от рельефа местности.</p> <p>Практическая часть: Средства страховки для преодоления крутых участков спуска и подъема. Выбор направления движения. темп движения, работа группами.</p>
3.3.4	<p>Преодоления локальных и протяженных препятствий в велосипедном походе.</p> <p>Практическая часть: Транспортировка велосипеда. Передвижение на велосипеде по мягкому грунту.</p>
3.3.5	<p>График передвижения в велосипедном походе по маршруту.</p> <p>Теоретическая часть: Периодичность отдыха, темп движения. Протяженность маршрута одного ходового дня, график движения по маршруту.</p> <p>Техника передвижения на отдельных участках маршрута.</p>
3.3.6	<p>Техника передвижения в велосипедном походе по маршруту в зависимости от рельефа местности.</p> <p>Скорость передвижения, передача на «звездах». Техника торможения на спусках.</p>
3.3.7	<p>Техника передвижения в велосипедном походе по маршруту в зависимости от покрытия дорог, троп.</p> <p>Практическая часть: Скорость передвижения, передача на «звездах». «Педалирование», «аварийная» вождение велосипеда.</p>
3.3.8	<p>Техника управления плавсредством в водном походе.</p> <p>Практическая часть: Основные приемы работы веслом. Скорость плавсредства относительно скорости потока. «Зачаливание» и отход от бе-</p>

	<i>рега.</i>
3.3.9	<p>Организация страховки при прохождении локальных препятствий в водном походе.</p> <p>Практическая часть: Средства страховки при прохождении порогов. Организация спасработ при оверкиле.</p>
3.3.10	<p>Организация страховки при прохождении локальных препятствий в пешеходном походе.</p> <p>Практическая часть: Выставление наблюдателя при движении по осыпному склону. Использование специального снаряжения для индивидуальной и групповой страховки.</p>
3.3.11	<p>Техника передвижения при организации и прохождении переправ.</p> <p>Практическая часть: Переправа первого участника группы. Организация перил. Страховка на перилах. Снятие перил.</p>
3.3.12	<p>Техника передвижения при организации и прохождении спусков и подъемов.</p> <p>Практическая часть: Выбор пути движения, организация наблюдения. Организация перил, страховка.</p>
3.3.13	<p>Техника передвижения при организации и прохождении переправ через водные препятствия.</p> <p>Практическая часть: Переправа первого участника группы. Организация перил. Страховка на перилах. Снятие перил.</p>
3.3.14	<p>Организация и снятие перил.</p> <p>Практическая часть: Использование туристических узлов для закрепления веревки. Переправа первого участника. Снятие перил.</p>
3.3.15	<p>Прохождение спуска, подъема с использованием альпенштока.</p> <p>Практическая часть: Выбор пути движения, организация наблюдения. Страховка альпенштоком, расположение альпенштока относительно склона, расположение рук на альпенштоке..</p>
3.3.16	<p>Правила выбора места для отдыха в походе. Питьевой режим.</p> <p>Теоретическая часть: Выбор места отдыха с учетом погодных условий,</p>

	<i>продолжительности ходового дня. Емкость для транспортировки воды, питьевой режим в походах по видам туризма.</i>
3.3.17	Организация ночевки в походе. Практическая часть: <i>Выбор места организации ночевки с учетом погодных условий, рельефа, графиком движения. Факторы безопасного ночлега.</i>
3.3.18	Картографический материал. Ориентирование по топографической карте. Практическая часть: <i>Виды карт. Знаки спортивных и топографических карт. Основные принципы ориентирования.</i>
3.3.19	Основные правила при организации транспортировки пострадавшего. Практическая часть: <i>Изготовление носилок, положение корпуса пострадавшего.</i>
3.3.20	Организация поисково-спасательных работ. Транспортировка пострадавшего в походных условиях. Практическая часть: <i>Методы поиска и передачи информации спасателям. Изготовление носилок из туристического снаряжения.</i>
3.3.21	Спуск, подъем пострадавшего. Практическая часть: <i>Сопровождение пострадавшего. Страховка сопровождающего и пострадавшего.</i>
3.3.22	Работа с навигатором. Передача информации. Практическая часть: <i>Правила работы с рацией, навигатором. Использование телефона. Средства зарядки электронных устройств в походных условиях</i>
3.3.23	Возможные аварийные ситуации в походе, пути выхода из них. Теоретическая часть: <i>Планирование аварийных выходов с маршрута. Средства связи с МКК, МЧС.</i>
3.3.24	Аварийные выходы с маршрута. Ориентирование по топографической карте. Практическая часть: <i>Основной и запасной маршруты. Планирование маршрута с возможностью организации связи со спасателями, не протяженным выходом к населенным пунктам.</i>

4	Дистанции
4.1	<p>Дисциплина - дистанции по видам туризма. Дисциплина – дистанция - велосипедная.</p> <p><i>Теоретическая часть: Дисциплины в спортивном туризме. Велосипедные дистанции. Основное снаряжение для участия в соревнованиях.</i></p>
4.2	<p>Дисциплина – дистанция - водная.</p> <p><i>Практическая часть: Дисциплины дистанции водной. Средства страховки на плавсредствах.</i></p>
4.3	<p>Дисциплина – дистанция - пешеходная.</p> <p><i>Практическая часть: Использование снаряжения с ИСС для прохождения пешеходной дистанции. Крепление снаряжения на ИСС.</i></p>
4.4	<p>Параметры и характеристики дистанций.</p> <p><i>Практическая часть: Протяженность дистанций, количество этапов, их сложность.</i></p>
4.5	<p>Прохождение элементов дистанции велосипедной.</p> <p><i>Практическая часть: Командное специальное снаряжение для прохождения велосипедной дистанции I-4 класса. Технические приемы на этапах дистанции.</i></p>
4.6	<p>Прохождение дистанции водной.</p> <p><i>Практическая часть: Количество этапов (ворот), их протяженность, техническое оснащение. Виды дистанций.</i></p>
5.	Технические приемы.
5.1	<p>Переправа первого участника вброд.</p> <p><i>Практическая часть: Положение веревок при переправе первого участника. Количество страхующих.</i></p>
5.2	<p>Прохождение этапа переправа вброд связками.</p> <p><i>Практическая часть: Положение при прохождении этапа относительно перил. Требования к страховочной веревке и к веревке сопровождения.</i></p>
5.3	<p>Восстановление перил.</p> <p><i>Практическая часть: Узлы, применяемые при восстановлении перил. Си-</i></p>

	<i>ла натяжения перил.</i>
5.4	Командное прохождение этапа переправа вброд с судейской веревкой сопровождения. Практическая часть: <i>Требования к само страховке и веревке сопровождения.</i>
5.5	Командное прохождение этапа переправа вброд с командной веревкой сопровождения. Практическая часть: <i>Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.</i>
5.6	Командное прохождение этапа переправа вброд с наведением и снятием перил. Практическая часть: <i>Крепление перил. Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.</i>
5.7	Переправа первого участника по бревну. Практическая часть: <i>Положение веревок при переправе первого участника. Действия страхующего.</i>
5.8	Командное прохождение этапа переправа по бревну с судейской веревкой сопровождения. Практическая часть: <i>Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.</i>
5.9	Командное прохождение этапа переправа по бревну с командной веревкой сопровождения. <i>Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.</i>
5.10	Командное прохождение этапа переправа по бревну с наведением и снятием перил. Практическая часть: <i>Крепление перил. Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.</i>
5.11	Верхняя командная страховка на этапах «подъем по склону», «подъем по перилам».

	<i>Практическая часть: Крепление перил. Требования к само страховке и страховочной веревке.</i>
5.12	Верхняя командная страховка на этапах «спуск по склону», «спуск по перилам». <i>Практическая часть: Крепление перил. Требования к само страховке и страховочной веревке.</i>
5.13	Нижняя командная страховка. <i>Практическая часть: Требования к само страховке и страховочной веревке.</i>
5.14	Траверс склона первым участником. <i>Практическая часть: Крепление перил. Требования к само страховке и страховочной веревке.</i>
5.15	Прохождение этапа «Траверс» командой, связками. <i>Практическая часть: Требования к само страховке и страховочной веревке. Тактика команды.</i>
5.16	Требования и техника работы с веревкой сопровождения. <i>Практическая часть: Крепление веревки на исходном и целевом берегу.</i>
5.17	Требования и техника работы со страховочной веревкой. <i>Практическая часть: Крепление, удержание в руках, фрикционное устройство.</i>
5.18	Транспортировка и бухтование веревки. <i>Практическая часть: Крепление веревки на участнике. Приемы обработки веревки в бухту.</i>
5.19	Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. <i>Практическая часть: Требования к само страховке, страховочной веревке, веревке сопровождения.</i>
5.20	Движение по навесной переправе <i>Практическая часть: Пристежка, работа рук и ног при передвижении, отстежка.</i>
5.21	Командное прохождение этапа навесная переправа с судейской веревкой

	сопровождения. Практическая часть: Требования к самостраховке и веревке сопровождения..
5.22	Командное прохождение этапа навесная переправа с командной веревкой сопровождения. Практическая часть: Требования к самостраховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.
5.23	Командное прохождение этапа навесная переправа с наведением и снятием перил. Практическая часть: Крепление перил. Требования к самостраховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения
5.24	Прохождение этапа навесная переправа с восстановлением перил. Практическая часть: Узлы, применяемые при восстановлении перил. Сила натяжения перил.
5.25	Техника прохождения этапа подъем по наклонной навесной переправе. Практическая часть: Пристежка, работа рук и ног при передвижении, отстежка.
5.26	Подъем по наклонной навесной переправе, скоростное прохождение. Практическая часть: Пристежка, работа рук и ног при передвижении, отстежка.
5.27	Техника прохождения этапа спуск по наклонной навесной переправе с остановкой в безопасной зоне. Практическая часть: Пристежка, работа рук и ног при передвижении, остановка, отстежка.
5.28	Спуск по наклонной навесной переправе, скоростное прохождение. Практическая часть: Пристежка, работа рук и ног при передвижении, остановка, отстежка.
5.29	Подъем с самостраховкой по перилам (по склону). <i>Использование жумара, схватывающего узла, перчаток.</i>
5.30	Спуск с самостраховкой по перилам (по склону).

	<i>Практическая часть: Использование спускового устройства, схватывающего узла, перчаток.</i>
5.31	Подъем по перилам (по склону) с верхней командной страховкой. <i>Практическая часть: Использование жумара, схватывающего узла, перчаток. Требования к страховочной веревке и к страхующему.</i>
5.32	Подъем по склону с нижней командной страховкой. <i>Практическая часть: Использование жумара, схватывающего узла, перчаток. Требования к страховочной веревке и к страхующему.</i>
5.33	Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой. <i>Практическая часть: Использование спускового устройства, схватывающего узла, перчаток. Требования к страховочной веревке и к страхующему.</i>
5.34	Подъем по стенду с зацепами с верхней командной страховкой. <i>Практическая часть: Использование зацепок на стенде с правильной работой рук и ног.. Требования к страховочной веревке и к страхующему.</i>
5.35	Спуск по стенду с зацепами с верхней командной страховкой. <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке и к страхующему.</i>
5.36	Спуск с организацией вертикальных перил по скалодрому. <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Организация перил. Требования к страховочной веревке, к страхующему.</i>
5.37	Спуск с организацией вертикальных перил в блоке этапов. <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Организация перил. Требования к страховочной веревке и к страхующему.</i>
5.38	Техника прохождения блока этапов «подъем по стенду с зацепами», «спуск по вертикальным перилам». <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке, к страхующему.</i>
5.39	Техника прохождения блока этапов «подъем по стенду с зацепами», «спуск по вертикальным перилам» в связке.

	<i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке и к страхующему.</i>
5.40	Техника прохождения блока этапов «подъем по наклонной навесной переправе», «спуск по вертикальным перилам». <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке и к страхующему.</i>
5.41	Техника прохождения блока этапов «подъем по наклонной навесной переправе», «спуск по вертикальным перилам» в связке. <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке и к страхующему.</i>
5.42	Техника прохождения блока этапов «подъем по вертикальным перилам», «спуск по наклонной навесной переправе». <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке и к страхующему.</i>
5.43	Техника прохождения блока этапов «подъем по вертикальным перилам», «спуск по наклонной навесной переправе» в связке. <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке и к страхующему.</i>
5.44	Этапы 2,3 классов дистанции – лыжные. Экипировка, личное снаряжение для прохождения лыжной дистанции. <i>Практическая часть: Лыжный инвентарь для прохождения дистанции-лыжной. Экипировка, одежда спортсмена.</i>
5.45	Техника прохождения лыжной дистанции. <i>Практическая часть: Технические приемы при прохождении «лыжных» этапов. Транспортировка лыж.</i>
5.46	Переправа первого участника на этапе тонкий лед (снежный мост). <i>Практическая часть: Положение веревок при переправе первого участника. Действия страхующего.</i>
5.47	Прохождение этапа тонкий лед (снежный мост)связками. <i>Практическая часть: Требования к самостраховке и страховочной верев-</i>

	<i>ке. Тактика команды.</i>
5.48	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с судейской веревкой сопровождения. Практическая часть: Требования к самостраховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.
5.49	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с командной веревкой сопровождения. Практическая часть: Требования к самостраховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.
5.50	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с наведением и снятием перил. Практическая часть: Крепление перил. Требования к самостраховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.
5.51	Ремонт и обслуживание лыжного инвентаря. Практическая часть: Хранение лыжного инвентаря. Подготовка лыжного инвентаря к использованию. Смазка лыж.
5.52	Траверс склона по перилам. Практическая часть: Правила перестежки на траверсе. Положение корпуса относительно перил.
5.53	Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник». Практическая часть: Использование ФСУ. Передвижение по бревну. Организация и снятие перил.
5.54	Переправа методом «вертикальный маятник». Практическая часть: Самостраховка на перилах. Командные действия. Использование командной веревки.
5.55	Спуск, подъем спортивным способом. Практическая часть: Правильный захват веревки. Передвижение по склону.
6.	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРИРОДЕ И В СОЦИУМЕ.

6.1	<p>Организация аварийного бивуака.</p> <p><i>Теоретическая часть:</i> Возможность организации связи, передачи информации. Организация эвакуации.</p>
6.2	<p>Правила безопасности в городе.</p> <p><i>Теоретическая часть:</i> Правила поведения в общественных местах. Общественное место, форма одежды. Субкультура.</p>
7.	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА.
7.1	<p>Правовые основы оказания первой доврачебной помощи.</p> <p><i>Теоретическая часть:</i> Нормативно-правовое обеспечение (федеральные законы и прочие нормативные акты и документы, определяющие обязанности и права участников оказания первой помощи, их оснащение, объем первой помощи и т.д.).</p>
7.2	<p>Состав простейшей аптечки. Правила личной гигиены в походе.</p> <p><i>Теоретическая часть:</i> Требования к комплектации медицинскими изделиями аптечки для оказания первой помощи. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 декабря 2020 г. № 1331н “Об утверждении требований к комплектации медицинскими изделиями аптечки для оказания первой помощи работникам”.</p>
8.2	Ориентирование.
8.1	<p>Виды карт. Карты для маршрутов. Принцип работы с компасом и картой</p> <p><i>Практическая часть:</i> Вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности.</p> <p><i>Базовые понятия:</i> компас, карта, ориентиры.</p>
8.2.1	<p>Виды спортивного ориентирования. Чтение карты, работа с компасом и картой во время передвижения на дистанции ориентирования.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности.</p>

	<i>Базовые понятия: компас, карта, ориентиры.</i>
8.2.2	Ориентирование по спортивной карте. Знаки спортивных карт. Практическая часть: <i>Расположение карты, компаса, ориентирование карты по сторонам горизонта, «чтение» знаков на карте. Группы знаков. Методика запоминания знаков. Чтение знаков в движении.</i>
8.2.3	Дистанция ориентирования по заданному направлению. Практическая часть: <i>Прохождение дистанции в заданном порядке. Движение по карте, где КП соединены линией, которая обозначает последовательность прохождения КП.</i>
8.2.4	Дистанция ориентирования по выбору. Практическая часть: <i>Дистанция проходится в произвольном порядке. Выбор оптимального маршрута.</i>
8.3	Ориентирование на маршруте. Топографические знаки. Азимут, движение по азимуту.
8.3.1	Топографические знаки туристических картах. Практическая часть: <i>Что изучает топография. Методы изображения географических и геометрических элементов местности на основе съёмочных работ. Группы топографических знаков.</i>
8.3.2	Работа с картой на маршруте. Азимут, движение по азимуту. Практическая часть: <i>Движение по азимутам, работа с компасом в группе. Выдерживания намеченного пути, (маршрута) от одного пункта (ориентира) до другого по известным азимутам и расстояниям.</i>
8.3.3	Планирование по карте маршрута (дни, километраж, стоянки, ночевки). Практическая часть: <i>Периодичность отдыха, темп движения. Протяженность маршрута одного ходового дня, график движения по маршруту. Техника передвижения на отдельных участках маршрута. Средства страховки для преодоления крутых участков спуска и подъёма. Выбор направления движения.</i>
9.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.
9.1	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях, со-

	<p>ревнования, в походах. Техника безопасности при страховке на туристических этапах.</p> <p><i>Теоретическая часть: Инструкции по т/б по направлениям деятельности. Правила страховки на туристических этапах.</i></p>
9.2	<p>Техника безопасности при страховке на туристических этапах.</p> <p><i>Практическая часть: Требования к страховочной веревке и к страхующему.</i></p>
9.3	<p>Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами. Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи.</p> <p><i>Теоретическая часть: Хранение и транспортировка топора, пилы, костровых принадлежностей. Подготовка места для костра, противопожарные правила использования костра в походных условиях.</i></p>
9.4	<p>Техника безопасности при разведении костра, использовании горелок. Приготовление пищи на костре, на горелке.</p> <p><i>Практическая часть: Подготовка места для костра, противопожарные правила использования костра в походных условиях. Правила использования газовой горелки.</i></p>
10.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
10.1	Здоровый образ жизни.
10.1.1	<p>Здоровьесберегающие технологии. Основные принципы индивидуальных занятий.</p> <p><i>Теоретическая часть: Охрана и укрепление здоровья детей. Комплексы общеразвивающих упражнений. Индивидуальный подход к нагрузкам, медицинское наблюдение.</i></p>
10.2	Упражнения на развитие физических качеств.
10.2.1	<p>Эстафеты с использованием туристического снаряжения, туристических этапов.</p> <p><i>Практическая часть: Эстафеты для 2-х или 3-х команд на технику работы с туристическим снаряжением. Эстафеты для 2-х команд на про-</i></p>

	<i>хождение туристических этапов 1; 2 класса дистанции.</i>
10.2.2	Беговые упражнения на скорость и координацию. Практическая часть: <i>Челночный бег. Бег на 30 метров. 6-и минутный бег с преодолением горизонтальных препятствий и с изменением направления движения.</i>
10.2.3	Круговая тренировка. Практическая часть: <i>Тренировка по «станциям» с выполнением заданий на разные группы мышц, на развитие разных физических качеств.</i>
10.2.4	Круговая тренировка с элементами туристических этапов. Практическая часть: <i>Тренировка с выполнением заданий на прохождение туристических этапов. Количество повторений более 5 раз. Усложнение техники прохождения этапа.</i>
10.2.5	Интервальные тренировки. Практическая часть: <i>Выполнение заданий на разные группы мышц максимально быстро в течение 15-30 секунд, восстановление 1 минута после каждого упражнения.</i>
10.2.6	Упражнения общей физической подготовки. Практическая часть: <i>Упражнения для разминки. Порядок выполнения упражнений.</i>
10.2.7	Упражнения специальной физической подготовки. <i>Упражнения для совершенствования техники туристических приемов.. Порядок выполнения упражнений.</i>
10.2.8	Упражнения на развитие силовых качеств. Практическая часть: <i>Активная разминка. Упражнения на группы мышц по 2,3 подхода до 2/3 максимального количества раз. Количество раз — оптимально 12-15 раз.</i>
10.2.9	Упражнения на координацию движений. Практическая часть: <i>Челночный бег. Бег с изменением направления движения. Работа с карабином, спусковым устройством на перилах и накопителях.</i>

10.2.1 0	Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения. Практическая часть: Тренировка с выполнением заданий на имитацию прохождения туристических этапов. Элементы работы со снаряжением на вертикальных перилах.
10.2.1 1	Силовые упражнения на гимнастических снарядах. Практическая часть: Упражнения с использованием собственного веса: отжимания в упоре (опора меняется по высоте, опора за спиной). Подтягивание из виса, из виса лежа. Упражнения на гимнастическом матах.
10.2.1 2	Интервальные тренировки с элементами туристического снаряжения. Практическая часть: Тренировка с выполнением заданий на прохождение туристических этапов. Количество повторений более 5 раз. Усложнение техники прохождения этапа.
10.2.1 3	Беговые виды в лёгкой атлетике. Техника разминки. Беговые упражнения. Практическая часть: Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Принципы и правила разминки для ОРУ, беговых упражнений. Беговые упражнения для разминки, для развития физических качеств.
10.2.1 4	Бег по пересечённой местности. Чередование бега и ходьбы, дистанция 2-2.5 км. Практическая часть: Постановка ступни, длина шага при передвижении по рельефу. Оптимальный темп при длительном беге.
10.2.1 5	Бег по пересечённой местности. Практическая часть: Чередование бега и ходьбы, дистанция 3-5 км.
10.2.1 6	Кроссовая подготовка. Практическая часть: чередование бега и ходьбы.
10.2.1 7	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Практическая часть: Беговые упражнения для разминки пояса нижних конечностей. Оптимальный темп при длительном беге.
10.2.1 8	Беговые упражнения. 6-и минутный бег. Практическая часть: Беговые упражнения для разминки пояса нижних конечностей. Гладкий бег на дистанции от 800 до 1400 метров.

10.2.1 9	Беговые упражнения. 12-и минутный бег. Практическая часть: Беговые упражнения для разминки пояса нижних конечностей Гладкий бег на дистанции от 1200 до 2800 метров.
10.2.2 0	Беговые упражнения. Бег с препятствиями. Практическая часть: Беговые упражнения в спортивном зале для разминки пояса нижних конечностей. Бег с изменением направления движения, перешагивание в беге через горизонтальные препятствия разной высоты.
10.2.2 1	Кроссовая подготовка, дистанция 3-5 км. Практическая часть: Постановка ступни, длина шага при передвижении по рельефу. Оптимальный темп при длительном беге. Чередование передвижения — переход с бега на шаг. Питьевой режим
10.3	Лыжная подготовка.
10.3.1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Транспортировка лыжного инвентаря. Практическая часть: Подбор лыжного инвентаря. Основные требования к экипировке, одежде во время занятий. Транспортировка лыжного инвентаря в общественном транспорте.
10.3.2	Техника попеременных лыжных ходов. Практическая часть: Попеременный двухшажный, четырехшажный ход, коньковый ход. Подготовительные упражнения на учебной лыжне. Применение попеременных ходов.
10.3.3	Техника одновременных лыжных ходов. Одновременные двухшажный, одношажный, безшажный хода, коньковый ход. Подготовительные упражнения на учебной лыжне. Применение одновременных ходов.
10.3.4	Техника подъема в горку. Техника спуска с горы. Практическая часть: Способы подъема в гору на лыжах. Правила работы в группе при подъеме в гору на лыжах. Правила «безопасного» падения при спуске с горы на лыжах. Техника торможения и остановки.

10.3.5	Техника повороты переступанием, упором. <i>Практическая часть: Торможение перед поворотом, поворот переступанием. Поворот упором, поворот с опорой на лыжные палки.</i>
10.4	Спортивные игры.
10.4.1	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол. Техника ведения и передачи мяча. <i>Практическая часть: История игры. Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Подготовительные упражнения для овладения и совершенствования техники ведения и передачи баскетбольного мяча. Основные разделы правил игры.</i>
10.4.2	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. <i>Практическая часть: Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Подготовительные упражнения для овладения и совершенствования техники ведения и передачи баскетбольного мяча. Основные разделы правил игры. Игра 4 на 4 по упрощенным правилам.</i>
10.4.3	Мини-футбол. Правила игры в мини-футбол. Техника владения мячом. <i>Практическая часть: Разминка, техника безопасности при работе с футбольным мячом. Передача мяча в парах. Правила игры.</i>
10.4.4	Учебная игра в мини-футбол. <i>Практическая часть: Разминка, техника безопасности при игре в футбол. Игра 4 на 4 в спортивном зале.</i>
10.4.5	Волейбол. Правила игры. Техника приема и передачи мяча. <i>Практическая часть: История игры. Техника безопасности при работе с волейбольным мячом. Подготовительные упражнения для овладения и совершенствования техники приема и передачи мяча. Основные разделы правил игры.</i>
10.4.6	Учебная игра в волейбол. <i>Практическая часть: Техника безопасности при работе с волейбольным мячом. Подготовительные упражнения для овладения и совершенствования техники приема и передачи мяча. Учебная игра 5 на 5.</i>

10.4.7	Совершенствование элементов владения мячом в спортивных играх. <i>Практическая часть: Работа в парах, спортивные игры - «4 мяча», «перестрелка», «33». Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол, футбол.</i>
10.4.8	Учебная игра в волейбол. Техника приема и передачи мяча. <i>Практическая часть: Работа в парах, совершенствование элементов приема и передачи мяча. спортивные игры - «4 мяча». Двусторонняя игра в волейбол 4на 4.</i>
11.	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.
11.1	Помощь в судействе туристических соревнований. <i>Практическая часть: Регламент и правила спортивного туризма. Безопасность оборудования туристических этапов. Средства страховки на туристических этапах.</i>
11.2	Организация судейства туристических соревнований. <i>Теоретическая часть: Регламент и правила спортивного туризма. Безопасность оборудования туристических этапов. Средства страховки на туристических этапах.</i>
11.1	Проектная деятельность.
11.1.1	Планирование маршрута 1 категории сложности по Тульской области. Составление отчета о походе. <i>Теоретическая часть: Изучение правил и регламента по спортивному туризму (группа дисциплин «маршруты»). Планирование района проведения в соответствии с поставленными целями похода, планирование «нитки» маршрута. План составления отчета.</i>
12.	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.
12.1	Поход в Яснополянский лесной массив. <i>Практическая часть: Отработка навыков работы с картой и компасом. Постановка лагеря, приготовление пищи. Противопожарная безопасность.</i>
12.2	Участие в походе выходного дня «По туристской тропе».

	<i>Практическая часть: Отработка навыков работы с картой и компасом. Правила передвижения группой. Постановка лагеря, приготовление пищи на костре. Противопожарная безопасность.</i>
12.3	<p>Поход в Скуратовский лесной массив.</p> <p><i>Практическая часть: Отработка навыков работы с картой и компасом. Определение безопасного пути передвижения на локальных препятствиях. Правила передвижения группой. Постановка лагеря, приготовление пищи на костре. Безопасное использование колющих и режущих инструментов (топоры, пилы).</i></p>
12.4	<p>Участие в соревнованиях по спортивному туризму.</p> <p><i>Практическая часть: Подготовка к участию в соревнованиях. Повышение результата прохождения дистанции. Выполнение разряда по спортивному туризму.</i></p>
12.5	<p>Участие в походе выходного по Тульским засекам.</p> <p><i>Практическая часть: Отработка навыков работы с картой и компасом. Правила передвижения группой. Постановка лагеря, приготовление пищи на костре. Краеведческие объекты на маршруте.</i></p>
12.6	<p>Участие в походе выходного дня «Маршрут – велосипедный»</p> <p><i>Практическая часть: Отработка навыков вождения велосипеда. Правила передвижения группой по маршруту. Правила ПДД.</i></p>
12.7	<p>Участие в пешеходном походе выходного дня «По Толстовской тропе».</p> <p><i>Практическая часть: Знакомство с краеведческими объектами, биографией Л.Н.Толстого. Правила передвижения группой по маршруту.</i></p>
12.8	<p>Участие в велосипедном походе выходного дня «По Толстовской тропе».</p> <p><i>Практическая часть: Знакомство с краеведческими объектами, биографией Л.Н.Толстого. Правила передвижения группой по маршруту. Правила ПДД.</i></p>
12.9	<p>Поход в лесной массив Скуратовских поселков «Экологическая тропа».</p> <p><i>Практическая часть: Сбор и утилизация мусора по маршруту. Природа Скуратовского лесного массива. Организация отдыха, стоянки в пешеход-</i></p>

	<i>ном походе.</i>
13.	Аттестация. Итоговые соревнования
13.1	<p>Подготовка пешеходной дистанции 2,3 класса. Прохождение дистанции 2,3 класса на время.</p> <p>Практическая часть: <i>Перечень этапов 1,2,3 классов дистанции — пешеходные. Принцип подготовки этапов, оборудования этапов, их безопасность. Работа группой 2 человека — прохождение дистанции-судейство.</i></p>
13.2	<p>Методика судейства пешеходной дистанции 2,3-го класса.</p> <p>Практическая часть: <i>Перечень этапов 2 класса дистанции. Принцип подготовки этапов, оборудования этапов, их безопасность. Судейство по бесштрафовой системе.</i></p>
13.4	<p>Соревнования на пешеходной дистанции 2,3-го класса.</p> <p>Практическая часть: <i>Планирование и подготовка дистанции, подготовка протоколов. Судейство на этапах. Подведение итогов.</i></p>
13.5	<p>Итоговое занятие.</p> <p>Практическая часть: <i>подведение итогов за год, мониторинг обучения и развития, анкетирование.</i></p>

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

1 год обучения

Иметь представление:

- о возможности использования знаний и умений в рабочих специальностях;
- об исторических событиях, связанных с географией и историей Тульской области;
- об обороне г. Тулы в годы ВОВ;
- о биографии известных земляков;
- о законе об охране природы;
- о правилах подготовке к туристическому походу;
- о минимальном наборе аптечке;
- о приготовлении пищи на костре;
- о приметах, по которым можно предсказать погоду;
- как обеспечить безопасность в городе и в лесу;
- как действовать в случае возникновения пожара;
- об информационной безопасности своего жилища;
- о применении средств походной аптечки;
- как оказывать первую помощь;
- о регулировании нагрузки во время занятий;

Знать:

- кратко историю Тульской области;
- дату обороны г. Тулы, основные направления и линию обороны;
- как хранить продукты в походе;
- как ремонтировать, сушить личные вещи и снаряжение в походных условиях;
- необходимый комплект ремнабора;
- правила укладки рюкзака;
- правила безопасности при использовании газовой горелки;
- как фотографировать в походе для отчета;
- последовательность прохождения препятствий в походе;
- как обработать рану, наложить жгут, давящую повязку;

- средства восстановления в походе;
- топографические и условные знаки;
- как составлять легенду движения;
- правила оценки действий команды на туристических этапах;

Уметь:

- правильно утилизировать мусор на стоянках;
- организовывать бивуак в безлесой зоне;
- преодолевать болотистые участки, используя следи, имеющиеся кочки, основную верёвку;
- преодолевать водную преграду вброд;
- преодолевать травянистые и осыпные склоны, используя альпеншток;
- организовывать переправу по бревну;
- подготовить место для костра;
- действовать в составе команды при прохождении этапов: навесная переправа, бревно, спуск дюльфером, тонкий лёд;
- действовать в составе команды при наведении и снятии этапов спуск, подъём, бревно, брод;
- действовать связками при прохождении этапов бревно, навесная переправа;
- использовать зажимы при передвижении по вертикальным перилам;
- транспортировать пострадавшего по навесной переправе;
- применять туристические узлы двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык;
- оказывать доврачебную помощь при кровотечениях;
- ориентироваться по звёздам, солнцу и часам;
- определять азимут и двигаться по легенде;
- следить за нагрузкой при выполнении физических упражнений самостоятельно;
- ходить на лыжах используя попеременные и одновременные хода, поворачивать и тормозить плугом, полуплугом, упором;

- играть в спортивные игры.

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;
- навыки культуры поведения;

Будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы с туристским снаряжением;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД

№ п\п	Учебный раздел	2 год		
		всего	теория	практи- ка
1.	Введение	2	2	
2.	Краеведение и экология	3	3	
3.	Группа дисциплин - маршруты	36	9	27
4.	Дистанции	6	1	5
5	Технические приемы	55		55
6.	Основы безопасности в природе и в социуме	2	2	
7.	Доврачебная помощь, гигиена	2	2	
8.	Ориентирование	8	1	7
9.	Техника безопасности	4	2	2
10.	Общая физическая подготовка	35	3	32
11.	Развитие организаторских спо- собностей (помощь в судействе, организации туристической дея- тельности).	3	2	1
12.	Участие в походах, лагерях, со- ревнованиях.	56		56
13.	Итоговое занятие. Аттестация. Итоговые соревнования	4		4
	Общее количество часов	216	24	192

Учебно-тематический план

2 год обучения

№	УЧЕБНЫЕ РАЗДЕЛЫ И ОПОРНЫЕ ТЕМЫ	количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		все го	тео рия	пра ктика		
1.	ВВЕДЕНИЕ.	2	2			
1.1	Знакомство с учебной программой. План работы объединения, мероприятия в течении учебного года.		1		Беседа, лекция	Вводный контроль: опрос
1.2	Вид спорта – спортивный туризм. Выполнение спортивных разрядов, судейских званий.		1		Беседа, лекция, примеры.	Текущий контроль: опрос
2.	Краеведение и экология.	3	3			
2.1	Краеведческие и географические объекты Тульской области. Степенные маршруты по Тульской области.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
2.2	Экология Тульской области.		1		Мультимедийная презентация с элементами беседы	Текущий контроль: викторина
2.3	Достопримечательности города Тулы. Экскурсионные маршруты.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос, викторина
3.	Группа дисциплин – маршруты (пешеходный, водный, велосипедный)	36	9	27		
3.1	Правила вида спорта - спортивный туризм (от 22 апреля 2021 г. № 255). Группа дисциплин – маршруты.	1	1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос

3.1	Личное, общественное снаряжение в группе дисциплин «маршруты»	2	2			
3.1.1	Снаряжения для походов выходного дня, степенных и категорийных походов. Принцип выбора снаряжения.		1		Работа по группам	Текущий контроль: выполнение задания
3.1.2	Личное и общественное снаряжение. Виды упаковок для вещей, продуктов и другого снаряжения.		1		Работа по группам	Текущий контроль: выполнение задания
3.2	Подготовка к походу. Безопасность в походе.	9	2	7		
3.2.1	Подготовка группы к маршруту. Обязанности в группе. Подготовка маршрутных документов.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.2.2	Виды рюкзаков. Выбор рюкзака. Виды спальных мешков, трапиков. Одежда и специальное личное снаряжение.			1	Работа по группам, индивидуально	Текущий контроль: выполнение задания
3.2.3	Средства связи в походе. Использование навигаторов в походных условиях.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.2.4	Правила дорожного движения. Техника безопасности при использовании велосипеда. Виды велосипедов.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос, викторина
3.2.5	Техническое обслуживание и мелкий ремонт велосипеда в походе.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.2.6	Правила безопасности в водном туризме. Техническое обслуживание и мелкий ремонт плавсредств.			<u>1</u>	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.2.7	Снаряжение для оборудования ночлега на маршруте. Основные принципы при выборе места ночлега на маршруте.			1	Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос

3.2.8	Продукты питания в походе их калорийность. Транспортировка и хранение продуктов в походе.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.2.9	Алгоритм действий группы при аварийной ситуации на маршруте. Поисково-спасательные работы.			1	Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.3	Техника передвижения в походе.	24	4	20		
3.3.1	Использование специального снаряжения при преодолении препятствий в пешеходном походе.			1	Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.3.2	График передвижения в пешеходном походе по маршруту.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.3.3	Техника передвижения в пешеходном походе по маршруту в зависимости от рельефа местности.			1	Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.3.4	Преодоление препятствий в велосипедном походе			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.5	График передвижения в велосипедном походе по маршруту.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.3.6	Техника передвижения в велосипедном походе по маршруту в зависимости от рельефа местности.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.7	Техника передвижения в велосипедном походе по маршруту в зависимости от покрытия дорог, троп.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.8	Техника управления плавсредством в водном походе.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.9	Организация страховки при прохождении препятствий в водном походе.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.1	Преодоление препятствий			1	Рассказ, ин-	Текущий

0	в водном походе.				индивидуальные задания, работа в группах	контроль: выполнение задания
3.3.1 1	Техника передвижения при организации и прохождении переправ.			1	Рассказ, индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.1 2	Техника передвижения при организации и прохождении спусков и подъемов.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.1 3	Техника передвижения при организации и прохождении переправ через водные препятствия.			1	Рассказ, индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.1 4	Организация и снятие перил.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.1 5	Прохождение спуска, подъема с использованием альпенштока.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.1 6	Правила выбора места для отдыха в походе. Питьевой режим.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.3.1 7	Организация ночевки в походе.			1	Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.3.1 8	Картографический материал. Ориентирование по топографической карте.			1	Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.3.1 9	Основные правила при организации транспортировки пострадавшего.			1	Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.3.2 0	Организация поисково-спасательных работ. Транспортировка пострадавшего в походных условиях.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.2 1	Спуск, подъем пострадавшего.			1	Индивидуальные за-	Текущий контроль: выполнение

					дания, работа в группах	задания
3.3.2 2	Работа с навигатором. Передача информации.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.2 3	Возможные аварийные ситуации в походе, пути выхода из них.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.3.2 4	Аварийные выходы с маршрута. Ориентирование по топографической карте.			1	Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
4.	Дистанции.	6	1	5		
4.1	Дисциплина - дистанции по видам туризма. Дисциплина – дистанция - велосипедная.		1		Рассказ, индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
4.2	Дисциплина – дистанция - водная.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнения задания
4.3	Дисциплина – дистанция - пешеходная.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
4.4	Параметры и характеристики пешеходной дистанций. Этапы 1 и 2 класса дистанций.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
4.5	Прохождение элементов дистанции велосипедной.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
4.6	Прохождение дистанции водной.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.	Технические приемы.	55		55		
5.1	Переправа первого участника вброд.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.2	Прохождение этапа переправа вброд.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.3	Узлы для крепления пе-			1	Рассказ, ин-	Текущий

	рил.				дидивидуаль- ные задания, работа в группах	контроль: выполнение задания
5.4	Командное прохождение этапа переправа вброд с судейской веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.5	Командное прохождение этапа переправа вброд с командной веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.6	Прохождение этапа переправа вброд с командной веревкой сопровождения связками.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.7	Переправа первого участника по бревну.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.8	Командное прохождение этапа переправа по бревну с судейской веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.9	Командное прохождение этапа переправа по бревну с командной веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.10	Прохождение этапа переправа по бревну с командной веревкой сопровождения связками.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.11	Страховка на этапах «подъем по склону», «подъем по перилам».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.12	Страховка на этапах «спуск по склону», «спуск по перилам».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.13	Требования к веревке сопровождения и к страховочной веревке.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.14	Траверс склона первым участником.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.15	Прохождение этапа «Тра-			1	тренировка	Текущий

	верс» командой, связками.					контроль: выполнение задания
5.16	Требования и техника работы с веревкой сопровождения при прохождении этапа «Траверс».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.17	Требования и техника работы со страховочной веревкой.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.18	Транспортировка и бухтование веревки.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.19	Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.20	Движение по навесной переправе.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.21	Командное прохождение этапа навесная переправа с судейской веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.22	Командное прохождение этапа навесная переправа с командной веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.23	Прохождение этапа навесная переправа связками.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.24	Прохождение этапа навесная переправа лично.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.25	Техника прохождения этапа подъем по наклонной навесной переправе.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.26	Подъем по наклонной навесной переправе, скоростное прохождение.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.27	Техника прохождения этапа спуск по наклонной навесной переправе с остановкой в безопасной зоне.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания

5.28	Спуск по наклонной навесной переправе, скоростное прохождение.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.29	Подъем с самостраховкой по перилам (по склону).			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.30	Спуск с самостраховкой по перилам (по склону).			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.31	Подъем по перилам (по склону) с самостраховкой.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.32	Подъем по склону с нижней командной страховкой.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.33	Спуск по перилам (по склону) с самостраховкой.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.34	Подъем по стенду с зацепами.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.35	Спуск по судейским вертикальным перилам дюльфером.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.36	Спуск дюльфером по скалодрому.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.37	Спуск дюльфером в блоке этапов.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.38	Техника прохождения блока этапов «подъем по стенду с зацепами», «спуск по вертикальным перилам».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.39	Техника прохождения блока этапов «подъем по стенду с зацепами», «спуск по вертикальным перилам» с повторением.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.40	Техника прохождения блока этапов «подъем по наклонной навесной пере-			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания

	праве», «спуск по вертикальным перилам».					
5.41	Техника прохождения блока этапов «подъем по наклонной навесной переправе», «спуск по вертикальным перилам» с повторением.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.42	Техника прохождения блока этапов «подъем по вертикальным перилам», «спуск по наклонной навесной переправе».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.43	Техника прохождения блока этапов «подъем по вертикальным перилам», «спуск по наклонной навесной переправе» с повторениям.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.44	Этапы 1,2 классов дистанции – лыжные. Экипировка, личное снаряжение для прохождения лыжной дистанции.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.45	Техника прохождения лыжной дистанции.			1	Рассказ, индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
5.46	Переправа первого участника на этапе тонкий лед (снежный мост).			1	Рассказ, индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
5.47	Прохождение этапа тонкий лед (снежный мост)связками.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.48	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с судейской веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.49	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с командной веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания

5.50	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) связками.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.51	Ремонт и обслуживание лыжного инвентаря.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.52	Траверс склона по перилам			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.53	Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.54	Переправа методом «вертикальный маятник».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.55	Спуск, подъем спортивным способом.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
6.	Основы безопасности в природе и в социуме.	2	2			
6.1	Правила безопасности в лесу.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос, викторина
6.2	Правила безопасности в городе.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос
7.	Доврачебная помощь, гигиена.	2	2			
7.1	Здоровый образ жизни. Основные здоровьесберегающие технологии.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос, викторина
7.2	Состав простейшей аптечки. Правила личной гигиены в походе.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос
8.	Ориентирование.	8	1	7		
8.1	Виды карт. Карты для маршрутов. Принцип работы с компасом и картой.			1	Лекция, беседа. Индивидуальные задания.	Текущий контроль: Опрос, проверка выполнения задания.
8.2	Основы спортивного ориентирования.	4		4		
8.2.1	Виды спортивного ориен-			1	Рассказ. Ин-	Текущий

	тирования. Чтение карты, работа с компасом и картой во время передвижения на дистанции ориентирования.				дивидуальные и групповые задания.	контроль: Опрос, проверка выполнения задания.
8.2.2	Ориентирование по спортивной карте. Знаки спортивных карт.			1	Рассказ. Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: Опрос, проверка выполнения задания.
8.2.3	Дистанция ориентирования по заданному направлению.			1	Рассказ. Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: Опрос, проверка выполнения задания.
8.2.4	Дистанция ориентирования по выбору.			1	Рассказ. Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: Опрос, проверка выполнения задания.
8.3	Ориентирование на маршруте. Топографические знаки. Азимут, движение по азимуту.	3		3		
8.3.1	Топографические знаки карт.			1	Рассказ. Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: Опрос, проверка выполнения задания.
8.3.2	Работа с картой на маршруте. Азимут, движение по азимуту.			1	Рассказ. Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: Опрос, проверка выполнения задания.
8.3.3	Планирование по карте маршрута (дни, километраж, стоянки, ночевки).			1	Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос
9.	Техника безопасности.	4	2	2		
9.1	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях, соревнованиях, в походах.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос
9.2	Техника безопасности при страховке на туристических этапах.			1	Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос

9.3	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос
9.4	Техника безопасности при разведении костра, основные правила при использовании горелок. Основные правила при приготовлении пищи на костре, на горелке.			1	Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос
10.	Общая физическая подготовка.	35	3	32		
10.1	Здоровый образ жизни.	1	1			
10.1.1	Основные принципы индивидуальных занятий.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос
10.2	Упражнения на развитие физических качеств.	21		21		
10.2.1	Эстафеты с использованием туристического снаряжения, туристических этапов.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.2	Беговые упражнения на скорость и координацию.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.3	Круговая тренировка.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.4	Круговая тренировка с элементами туристических этапов.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.5	Интервальные тренировки.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.6	Упражнения общей физической подготовки.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.7	Упражнения специальной физической подготовки.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.8	Упражнения на развитие силовых качеств.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания

10.2. 9	Упражнения на координацию движений.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2. 10	Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2. 11	Силовые упражнения на гимнастических снарядах.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2. 12	Интервальные тренировки с элементами туристического снаряжения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2. 13	Беговые виды в лёгкой атлетике. Техника разминки. Беговые упражнения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2. 14	Бег по пересечённой местности. Чередование бега и ходьбы, дистанция 1-1.5 км.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2. 15	Бег по пересечённой местности. Чередование бега и ходьбы, дистанция 2-2,5 км.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2. 16	Кроссовая подготовка, чередование бега и ходьбы.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2. 17	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2. 18	Беговые упражнения. 6-ти минутный бег.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2. 19	Беговые упражнения. 12-ти минутный бег.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2. 20	Беговые упражнения. Бег с препятствиями.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2. 21	Кроссовая подготовка, дистанция 2-3 км.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.3	Лыжная подготовка.	5		5		
10.3.	Техника безопасности на			1	тренировка	Текущий

1	занятиях по лыжной подготовке. Транспортировка лыжного инвентаря.					контроль: выполнение задания
10.3. 2	Техника попеременных лыжных ходов.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.3. 3	Техника одновременных лыжных ходов.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.3. 4	Техника подъема в горку. Техника спуска с горы.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.3. 5	Техника повороты переступанием, упором.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4	Спортивные игры.	8	1	7		
10.4. 1	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол. Техника ведения и передачи мяча.		1		тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4. 2	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4. 3	Мини-футбол. Правила игры в мини-футбол. Техника владения мячом.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4. 4	Учебная игра в мини-футбол.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4. 5	Пионербол (волейбол). Правила игры. Техника приема и передачи мяча.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4. 6	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4. 7	Совершенствование элементов владения мячом в спортивных играх.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4. 8	Учебная игра в пионербол (волейбол). Техника приема и передачи мяча.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
11.	Развитие организаторских способностей.	3	2	1		

11.1	Помощь в судействе туристических соревнований.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
11.2	Организация судейства туристических соревнований.		1		тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
11.1	Проектная деятельность.	1	1			
11.1.1	Планирование маршрута 1 степени сложности по Тульской области. Составление отчета о походе.		1		тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
12.	Участие в походах, экскурсиях, соревнованиях.	56		56		
12.1	Поход в Яснополянский лесной массив.			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.2	Участие в походе выходного дня «По туристской тропе».			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.3	Поход в Скуратовский лесной массив.			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.4	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.			6	Участие в соревнованиях	Текущий контроль: наблюдение
12.5	Участие в походе выходного по Тульским засекам.			8	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.6	Участие в походе выходного дня «Маршрут – велосипедный»			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.7	Участие в пешеходном походе выходного дня «По Толстовской тропе».			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.8	Участие в велосипедном походе выходного дня «По Толстовской тропе».			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.9	Поход в лесной массив Скуратовских поселков «Экологическая тропа».			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
13.	Аттестация. Итоговые соревнования	5		5		
13.1	Подготовка пешеходной			1	Работа по	Текущий

	дистанции 1,2 класса. Прохождение дистанции 1,2 класса на время.				группам	контроль: выполнение задания
13.2	Методика судейства пешеходной дистанции 1,2 класса.			1	Работа по группам	Текущий контроль: выполнение задания
13.4	Соревнования на пешеходной дистанции 1,2 класса.			1	Участие в соревнованиях	Текущий контроль: результативность
13.5	Участие в фестивале образовательных проектов.			1	Работа по группам	Текущий контроль: выполнение задания
13.6.	Итоговое занятие Подведение итогов. Анкетирование.			1		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	Общее количество часов	216	27	189		

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

2-ой год обучения

1.	ВВЕДЕНИЕ.
1.1	Знакомство с учебной программой. План работы объединения, мероприятия в течение учебного года. <i>Теоретическая часть:</i> Развитие туризма на базе учреждения дополнительного образования. Образовательная программа объединения. Требования к обучающимся: состояние здоровья, дисциплина, самоорганизация, контакт с родителями. Мероприятия в течение учебного года.
1.2	Вид спорта – спортивный туризм. Структура вида спорта, дисциплины. <i>Теоретическая часть:</i> Дисциплины в спортивном туризме. Маршруты, дистанции. Категории в маршрутах и классы в дистанциях.
2.	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ.
2.1	Краеведческие и географические объекты Тульской области в маршрутах видов туризма. <i>Теоретическая часть:</i> Наука о Родном крае. Исторические объекты Тульской области, города Тулы.
2.2	Административно-территориальное устройство Тульской области. <i>Теоретическая часть:</i> Краткая биография А.И.Чирикова, В.В.Прончищев, А.Скуратов. Их деятельность в освоении России.
2.3	Достопримечательности города Тулы. <i>Теоретическая часть:</i> «Визитные карточки» города Тулы. Исторические личности, прославившие Тулу.
3.	ГРУППА ДИСЦИПЛИН – МАРШРУТЫ. (ПЕШЕХОДНЫЙ, ВОДНЫЙ, ВЕЛОСИПЕДНЫЙ)
3.1	Правила по спортивному туризму, группа дисциплин – маршруты. Регламент соревнований, категорирование маршрута. <i>Теоретическая часть:</i> Что включает вид спорта Спортивный туризм. Какие виды туризма развиваются в Тульской области.

	<i>Документы , определяющие вид спорта.</i>
3.1	Личное, общественное снаряжение в группе дисциплин «маршруты».
3.1.1	Снаряжение для походов высокой категории сложности. Принцип выбора снаряжения. <i>Теоретическая часть: Снаряжение в разных видах туризма, специфика снаряжения для сложных походов.</i>
3.1.2	Ремкомплект в походе по видам туризма. Ремонт снаряжения и оборудования в походе. <i>Теоретическая часть: Ремонтный комплект для разных видов туризма. Упаковка для ремкомплекта. Состав аптечки велосипедной (клей, заплатки, монтажные лопатки). Аптечка оказания первой доврачебной помощи.</i>
3.2	Подготовка к походу. Безопасность в походе.
3.2.1	Подготовка группы к маршруту. Подготовка маршрутных документов. <i>Практическая часть: Критерии отбора в группу. Обязанности в группе. Планирование маршрута. Подготовка документов для выпуска в МКК, выпуск группы в МКК. Возраст участников похода, медицинский допуск, страховка. Выполнение разрядов, участие в соревнованиях в группе дисциплин маршруты. Перечень обязанностей в группе. Инструкции по выполнению обязанностей.</i>
3.2.2	Виды рюкзаков. Выбор рюкзака. Виды спальных мешков, трапиков. <i>Практическая часть: Фурнитура рюкзака. Температурный режим спальников.</i>
3.2.3	Средства связи в походе. Использование смартфонов в походных условиях. <i>Практическая часть: Работа с рациями, телефонами. Передача информации на маршруте по заранее обговоренным условиям. Использование смартфонов в качестве навигаторов, программы – приложения с топографическими картами.</i>
3.2.4	Правила дорожного движения. Техника безопасности при использовании велосипеда. Виды велосипедов. <i>Теоретическая часть: Правила дорожного движения для велосипедистов.</i>

	<i>Средства защиты и безопасности для езды на велосипеде (каска, очки, перчатки). Виды велосипедов, которые предназначены для велотуризма.</i>
3.2.5	<p>Техническое обслуживание и мелкий ремонт велосипеда. Техника вождения велосипеда.</p> <p>Практическая часть: <i>Правила обслуживания велосипедистов. Ремонт, использование ремкомплекта. Техника переключение передач на велосипеде. Техника торможения, движения по дорогам с разным покрытием и разным уклоном.</i></p>
3.2.6	<p>Правила безопасности в водном туризме. Техническое обслуживание и мелкий ремонт плавсредств.</p> <p>Практическая часть: <i>Использование спасконца Александра, емкостей непотопляемости, гидромешков. Управление плавсредством в потоке.</i></p>
3.2.7	<p>Снаряжение для оборудования ночлега на маршруте. Основные принципы при выборе места ночлега на маршруте.</p> <p>Практическая часть: <i>Туристический лагерь в категорийном походе и в походе выходного дня. Оборудование лагеря без палаток и тента.</i></p>
3.2.8	<p>Раскладка продуктов питания. Транспортировка и хранение продуктов в походе. Калорийность продуктов.</p> <p>Теоретическая часть: <i>Меню похода. Контейнеры и упаковка для продуктов. Соотношение белков, жиров, углеводов.</i></p>
3.2.9	<p>Алгоритм действий группы при аварийной ситуации на маршруте.</p> <p>Практическая часть: <i>Виды аварийных ситуаций. Организация помощи, транспортировки, эвакуации.</i></p>
3.3	Техника передвижения в походе.
3.3.1	<p>Использование снаряжения при преодолении локальных и протяженных препятствий в пешеходном походе.</p> <p>Практическая часть: <i>Основные принципы планирования маршрута. Выбор безопасного пути движения по протяженному или локальному препятствию. Выбор направления движения. Выбор места для переправы, страховка и сопровождение.</i></p>

3.3.2	<p>График передвижения в пешеходном походе по маршруту.</p> <p>Теоретическая часть: Периодичность отдыха, темп движения. Протяженность маршрута одного ходового дня, график движения по маршруту.</p> <p>Техника передвижения на отдельных участках маршрута.</p> <p>Средства страховки для преодоления крутых участков спуска и подъема.</p> <p>Выбор направления движения.</p>
3.3.3	<p>Техника передвижения в пешеходном походе по маршруту в зависимости от рельефа местности.</p> <p>Практическая часть: Средства страховки для преодоления крутых участков спуска и подъема. Выбор направления движения. темп движения, работа группами.</p>
3.3.4	<p>Преодоления локальных и протяженных препятствий в велосипедном походе.</p> <p>Практическая часть: Транспортировка велосипеда. Передвижение на велосипеде по мягкому грунту.</p>
3.3.5	<p>График передвижения в велосипедном походе по маршруту.</p> <p>Теоретическая часть: Периодичность отдыха, темп движения. Протяженность маршрута одного ходового дня, график движения по маршруту.</p> <p>Техника передвижения на отдельных участках маршрута.</p>
3.3.6	<p>Техника передвижения в велосипедном походе по маршруту в зависимости от рельефа местности.</p> <p>Скорость передвижения, передача на «звездах». Техника торможения на спусках.</p>
3.3.7	<p>Техника передвижения в велосипедном походе по маршруту в зависимости от покрытия дорог, троп.</p> <p>Практическая часть: Скорость передвижения, передача на «звездах». «Педалирование», «аварийная» вождение велосипеда.</p>
3.3.8	<p>Техника управления плавсредством в водном походе.</p> <p>Практическая часть: Основные приемы работы веслом. Скорость плавсредства относительно скорости потока. «Зачаливание» и отход от бе-</p>

	<i>рега.</i>
3.3.9	<p>Организация страховки при прохождении локальных препятствий в водном походе.</p> <p>Практическая часть: Средства страховки при прохождении порогов. Организация спасработ при оверкиле.</p>
3.3.10	<p>Организация страховки при прохождении локальных препятствий в пешеходном походе.</p> <p>Практическая часть: Выставление наблюдателя при движении по осыпному склону. Использование специального снаряжения для индивидуальной и групповой страховки.</p>
3.3.11	<p>Техника передвижения при организации и прохождении переправ.</p> <p>Практическая часть: Переправа первого участника группы. Организация перил. Страховка на перилах. Снятие перил.</p>
3.3.12	<p>Техника передвижения при организации и прохождении спусков и подъемов.</p> <p>Практическая часть: Выбор пути движения, организация наблюдения. Организация перил, страховка.</p>
3.3.13	<p>Техника передвижения при организации и прохождении переправ через водные препятствия.</p> <p>Практическая часть: Переправа первого участника группы. Организация перил. Страховка на перилах. Снятие перил.</p>
3.3.14	<p>Организация и снятие перил.</p> <p>Практическая часть: Использование туристических узлов для закрепления веревки. Переправа первого участника. Снятие перил.</p>
3.3.15	<p>Прохождение спуска, подъема с использованием альпенштока.</p> <p>Практическая часть: Выбор пути движения, организация наблюдения. Страховка альпенштоком, расположение альпенштока относительно склона, расположение рук на альпенштоке..</p>
3.3.16	<p>Правила выбора места для отдыха в походе. Питьевой режим.</p> <p>Теоретическая часть: Выбор места отдыха с учетом погодных условий,</p>

	<i>продолжительности ходового дня. Емкость для транспортировки воды, питьевой режим в походах по видам туризма.</i>
3.3.17	Организация ночевки в походе. Практическая часть: <i>Выбор места организации ночевки с учетом погодных условий, рельефа, графиком движения. Факторы безопасного ночлега.</i>
3.3.18	Картографический материал. Ориентирование по топографической карте. Практическая часть: <i>Виды карт. Знаки спортивных и топографических карт. Основные принципы ориентирования.</i>
3.3.19	Основные правила при организации транспортировки пострадавшего. Практическая часть: <i>Изготовление носилок, положение корпуса пострадавшего.</i>
3.3.20	Организация поисково-спасательных работ. Транспортировка пострадавшего в походных условиях. Практическая часть: <i>Методы поиска и передачи информации спасателям. Изготовление носилок из туристического снаряжения.</i>
3.3.21	Спуск, подъем пострадавшего. Практическая часть: <i>Сопровождение пострадавшего. Страховка сопровождающего и пострадавшего.</i>
3.3.22	Работа с навигатором. Передача информации. Практическая часть: <i>Правила работы с рацией, навигатором. Использование телефона. Средства зарядки электронных устройств в походных условиях</i>
3.3.23	Возможные аварийные ситуации в походе, пути выхода из них. Теоретическая часть: <i>Планирование аварийных выходов с маршрута. Средства связи с МКК, МЧС.</i>
3.3.24	Аварийные выходы с маршрута. Ориентирование по топографической карте. Практическая часть: <i>Основной и запасной маршруты. Планирование маршрута с возможностью организации связи со спасателями, не протяженным выходом к населенным пунктам.</i>

4	Дистанции
4.1	Дисциплина - дистанции по видам туризма. Дисциплина – дистанция - велосипедная. <i>Теоретическая часть: Дисциплины в спортивном туризме. Велосипедные дистанции. Основное снаряжение для участия в соревнованиях.</i>
4.2	Дисциплина – дистанция - водная. <i>Практическая часть: Дисциплины дистанции водной. Средства страховки на плавсредствах.</i>
4.3	Дисциплина – дистанция - пешеходная. <i>Практическая часть: Использование снаряжения с ИСС для прохождения пешеходной дистанции. Крепление снаряжения на ИСС.</i>
4.4	Параметры и характеристики дистанций. <i>Практическая часть: Протяженность дистанций, количество этапов, их сложность.</i>
4.5	Прохождение элементов дистанции велосипедной. <i>Практическая часть: Командное специальное снаряжение для прохождения велосипедной дистанции I-4 класса. Технические приемы на этапах дистанции.</i>
4.6	Прохождение дистанции водной. <i>Практическая часть: Количество этапов (ворот), их протяженность, техническое оснащение. Виды дистанций.</i>
5.	Технические приемы.
5.1	Переправа первого участника вброд. <i>Практическая часть: Положение веревок при переправе первого участника. Количество страхующих.</i>
5.2	Прохождение этапа переправа вброд связками. <i>Практическая часть: Положение при прохождении этапа относительно перил. Требования к страховочной веревке и к веревке сопровождения.</i>
5.3	Восстановление перил. <i>Практическая часть: Узлы, применяемые при восстановлении перил. Си-</i>

	<i>ла натяжения перил.</i>
5.4	Командное прохождение этапа переправа вброд с судейской веревкой сопровождения. Практическая часть: <i>Требования к само страховке и веревке сопровождения.</i>
5.5	Командное прохождение этапа переправа вброд с командной веревкой сопровождения. Практическая часть: <i>Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.</i>
5.6	Командное прохождение этапа переправа вброд с наведением и снятием перил. Практическая часть: <i>Крепление перил. Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.</i>
5.7	Переправа первого участника по бревну. Практическая часть: <i>Положение веревок при переправе первого участника. Действия страхующего.</i>
5.8	Командное прохождение этапа переправа по бревну с судейской веревкой сопровождения. Практическая часть: <i>Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.</i>
5.9	Командное прохождение этапа переправа по бревну с командной веревкой сопровождения. <i>Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.</i>
5.10	Командное прохождение этапа переправа по бревну с наведением и снятием перил. Практическая часть: <i>Крепление перил. Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.</i>
5.11	Верхняя командная страховка на этапах «подъем по склону», «подъем по перилам».

	<i>Практическая часть: Крепление перил. Требования к само страховке и страховочной веревке.</i>
5.12	Верхняя командная страховка на этапах «спуск по склону», «спуск по перилам». <i>Практическая часть: Крепление перил. Требования к само страховке и страховочной веревке.</i>
5.13	Нижняя командная страховка. <i>Практическая часть: Требования к само страховке и страховочной веревке.</i>
5.14	Траверс склона первым участником. <i>Практическая часть: Крепление перил. Требования к само страховке и страховочной веревке.</i>
5.15	Прохождение этапа «Траверс» командой, связками. <i>Практическая часть: Требования к само страховке и страховочной веревке. Тактика команды.</i>
5.16	Требования и техника работы с веревкой сопровождения. <i>Практическая часть: Крепление веревки на исходном и целевом берегу.</i>
5.17	Требования и техника работы со страховочной веревкой. <i>Практическая часть: Крепление, удержание в руках, фрикционное устройство.</i>
5.18	Транспортировка и бухтование веревки. <i>Практическая часть: Крепление веревки на участнике. Приемы обработки веревки в бухту.</i>
5.19	Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. <i>Практическая часть: Требования к само страховке, страховочной веревке, веревке сопровождения.</i>
5.20	Движение по навесной переправе <i>Практическая часть: Пристежка, работа рук и ног при передвижении, отстежка.</i>
5.21	Командное прохождение этапа навесная переправа с судейской веревкой

	сопровождения. Практическая часть: Требования к самостраховке и веревке сопровождения..
5.22	Командное прохождение этапа навесная переправа с командной веревкой сопровождения. Практическая часть: Требования к самостраховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.
5.23	Командное прохождение этапа навесная переправа с наведением и снятием перил. Практическая часть: Крепление перил. Требования к самостраховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения
5.24	Прохождение этапа навесная переправа с восстановлением перил. Практическая часть: Узлы, применяемые при восстановлении перил. Сила натяжения перил.
5.25	Техника прохождения этапа подъем по наклонной навесной переправе. Практическая часть: Пристежка, работа рук и ног при передвижении, отстежка.
5.26	Подъем по наклонной навесной переправе, скоростное прохождение. Практическая часть: Пристежка, работа рук и ног при передвижении, отстежка.
5.27	Техника прохождения этапа спуск по наклонной навесной переправе с остановкой в безопасной зоне. Практическая часть: Пристежка, работа рук и ног при передвижении, остановка, отстежка.
5.28	Спуск по наклонной навесной переправе, скоростное прохождение. Практическая часть: Пристежка, работа рук и ног при передвижении, остановка, отстежка.
5.29	Подъем с самостраховкой по перилам (по склону). <i>Использование жумара, схватывающего узла, перчаток.</i>
5.30	Спуск с самостраховкой по перилам (по склону).

	<i>Практическая часть: Использование спускового устройства, схватывающего узла, перчаток.</i>
5.31	Подъем по перилам (по склону) с верхней командной страховкой. <i>Практическая часть: Использование жумара, схватывающего узла, перчаток. Требования к страховочной веревке, к страхующему.</i>
5.32	Подъем по склону с нижней командной страховкой. <i>Практическая часть: Использование жумара, схватывающего узла, перчаток. Требования к страховочной веревке, к страхующему.</i>
5.33	Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой. <i>Практическая часть: Использование спускового устройства, схватывающего узла, перчаток. Требования к страховочной веревке, к страхующему.</i>
5.34	Подъем по стенду с зацепами с верхней командной страховкой. <i>Практическая часть: Использование зацепок на стенде с правильной работой рук и ног.. Требования к страховочной веревке, к страхующему.</i>
5.35	Спуск по стенду с зацепами с верхней командной страховкой. <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке, к страхующему.</i>
5.36	Спуск с организацией вертикальных перил по скалодрому. <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Организация перил. Требования к страховочной веревке, к страхующему.</i>
5.37	Спуск с организацией вертикальных перил в блоке этапов. <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Организация перил. Требования к страховочной веревке, к страхующему.</i>
5.38	Техника прохождения блока этапов «подъем по стенду с зацепами», «спуск по вертикальным перилам». <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке, к страхующему.</i>
5.39	Техника прохождения блока этапов «подъем по стенду с зацепами», «спуск по вертикальным перилам» в связке.

	<i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке, к страхующему.</i>
5.40	Техника прохождения блока этапов «подъем по наклонной навесной переправе», «спуск по вертикальным перилам». <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке, к страхующему.</i>
5.41	Техника прохождения блока этапов «подъем по наклонной навесной переправе», «спуск по вертикальным перилам» в связке. <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке, к страхующему.</i>
5.42	Техника прохождения блока этапов «подъем по вертикальным перилам», «спуск по наклонной навесной переправе». <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке, к страхующему.</i>
5.43	Техника прохождения блока этапов «подъем по вертикальным перилам», «спуск по наклонной навесной переправе» в связке. <i>Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке, к страхующему.</i>
5.44	Этапы 2,3 классов дистанции – лыжные. Экипировка, личное снаряжение для прохождения лыжной дистанции. <i>Практическая часть: Лыжный инвентарь для прохождения дистанции-лыжной. Экипировка, одежда спортсмена.</i>
5.45	Техника прохождения лыжной дистанции. <i>Практическая часть: Технические приемы при прохождении «лыжных» этапов. Транспортировка лыж.</i>
5.46	Переправа первого участника на этапе тонкий лед (снежный мост). <i>Практическая часть: Положение веревок при переправе первого участника. Действия страхующего.</i>
5.47	Прохождение этапа тонкий лед (снежный мост)связками. <i>Практическая часть: Требования к самостраховке и страховочной верев-</i>

	<i>ке. Тактика команды.</i>
5.48	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с судейской веревкой сопровождения. Практическая часть: Требования к самостраховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.
5.49	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с командной веревкой сопровождения. Практическая часть: Требования к самостраховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.
5.50	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с наведением и снятием перил. Практическая часть: Крепление перил. Требования к самостраховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.
5.51	Ремонт и обслуживание лыжного инвентаря. Практическая часть: Хранение лыжного инвентаря. Подготовка лыжного инвентаря к использованию. Смазка лыж.
5.52	Траверс склона по перилам. Практическая часть: Правила перестежки на траверсе. Положение корпуса относительно перил.
5.53	Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник». Практическая часть: Использование ФСУ. Передвижение по бревну. Организация и снятие перил.
5.54	Переправа методом «вертикальный маятник». Практическая часть: Самостраховка на перилах. Командные действия. Использование командной веревки.
5.55	Спуск, подъем спортивным способом. Практическая часть: Правильный захват веревки. Передвижение по склону.
6.	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРИРОДЕ И В СОЦИУМЕ.

6.1	<p>Организация аварийного бивуака.</p> <p><i>Теоретическая часть:</i> Возможность организации связи, передачи информации. Организация эвакуации.</p>
6.2	<p>Правила безопасности в городе.</p> <p><i>Теоретическая часть:</i> Правила поведения в общественных местах. Общественное место, форма одежды. Субкультура.</p>
7.	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА.
7.1	<p>Правовые основы оказания первой доврачебной помощи.</p> <p><i>Теоретическая часть:</i> Нормативно-правовое обеспечение (федеральные законы и прочие нормативные акты и документы, определяющие обязанности и права участников оказания первой помощи, их оснащение, объем первой помощи и т.д.).</p>
7.2	<p>Состав простейшей аптечки. Правила личной гигиены в походе.</p> <p><i>Теоретическая часть:</i> Требования к комплектации медицинскими изделиями аптечки для оказания первой помощи. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 декабря 2020 г. № 1331н “Об утверждении требований к комплектации медицинскими изделиями аптечки для оказания первой помощи работникам”.</p>
8.2	Ориентирование.
8.1	<p>Виды карт. Карты для маршрутов. Принцип работы с компасом и картой</p> <p><i>Практическая часть:</i> Вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности.</p> <p><i>Базовые понятия:</i> компас, карта, ориентиры.</p>
8.2.1	<p>Виды спортивного ориентирования. Чтение карты, работа с компасом и картой во время передвижения на дистанции ориентирования.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности.</p>

	<i>Базовые понятия: компас, карта, ориентиры.</i>
8.2.2	Ориентирование по спортивной карте. Знаки спортивных карт. Практическая часть: <i>Расположение карты, компаса, ориентирование карты по сторонам горизонта, «чтение» знаков на карте. Группы знаков. Методика запоминания знаков. Чтение знаков в движении.</i>
8.2.3	Дистанция ориентирования по заданному направлению. Практическая часть: <i>Прохождение дистанции в заданном порядке. Движение по карте, где КП соединены линией, которая обозначает последовательность прохождения КП.</i>
8.2.4	Дистанция ориентирования по выбору. Практическая часть: <i>Дистанция проходится в произвольном порядке. Выбор оптимального маршрута.</i>
8.3	Ориентирование на маршруте. Топографические знаки. Азимут, движение по азимуту.
8.3.1	Топографические знаки туристических карт. Практическая часть: <i>Что изучает топография. Методы изображения географических и геометрических элементов местности на основе съёмочных работ. Группы топографических знаков.</i>
8.3.2	Работа с картой на маршруте. Азимут, движение по азимуту. Практическая часть: <i>Движение по азимутам, работа с компасом в группе. Выдерживания намеченного пути, (маршрута) от одного пункта (ориентира) до другого по известным азимутам и расстояниям.</i>
8.3.3	Планирование по карте маршрута (дни, километраж, стоянки, ночевки). Практическая часть: <i>Периодичность отдыха, темп движения. Протяженность маршрута одного ходового дня, график движения по маршруту. Техника передвижения на отдельных участках маршрута. Средства страховки для преодоления крутых участков спуска и подъёма. Выбор направления движения.</i>
9.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.
9.1	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях, со-

	<p>ревнования, в походах. Техника безопасности при страховке на туристических этапах.</p> <p><i>Теоретическая часть: Инструкции по технике безопасности по направлениям деятельности. Правила страховки на туристических этапах.</i></p>
9.2	<p>Техника безопасности при страховке на туристических этапах.</p> <p><i>Практическая часть: Требования к страховочной веревке и к страхующему.</i></p>
9.3	<p>Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами. Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи.</p> <p><i>Теоретическая часть: Хранение и транспортировка топора, пилы, костровых принадлежностей. Подготовка места для костра, противопожарные правила использования костра в походных условиях.</i></p>
9.4	<p>Техника безопасности при разведении костра, использовании горелок. Приготовление пищи на костре, на горелке.</p> <p><i>Практическая часть: Подготовка места для костра, противопожарные правила использования костра в походных условиях. Правила использования газовой горелки.</i></p>
10.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
10.1	Здоровый образ жизни.
10.1.1	<p>Здоровьесберегающие технологии. Основные принципы индивидуальных занятий.</p> <p><i>Теоретическая часть: Охрана и укрепление здоровья детей. Комплексы общеразвивающих упражнений. Индивидуальный подход к нагрузкам, медицинское наблюдение.</i></p>
10.2	Упражнения на развитие физических качеств.
10.2.1	<p>Эстафеты с использованием туристического снаряжения, туристических этапов.</p> <p><i>Практическая часть: Эстафеты для 2-х или 3-х команд на технику работы с туристическим снаряжением. Эстафеты для 2-х команд на про-</i></p>

	<i>хождение туристических этапов 1; 2 класса дистанции.</i>
10.2.2	Беговые упражнения на скорость и координацию. Практическая часть: <i>Челночный бег. Бег на 30 метров. 6-и минутный бег с преодолением горизонтальных препятствий и с изменением направления движения.</i>
10.2.3	Круговая тренировка. Практическая часть: <i>Тренировка по «станциям» с выполнением заданий на разные группы мышц, на развитие разных физических качеств.</i>
10.2.4	Круговая тренировка с элементами туристических этапов. Практическая часть: <i>Тренировка с выполнением заданий на прохождение туристических этапов. Количество повторений более 5 раз. Усложнение техники прохождения этапа.</i>
10.2.5	Интервальные тренировки. Практическая часть: <i>Выполнение заданий на разные группы мышц максимально быстро в течение 15-30 секунд, восстановление 1 минута после каждого упражнения.</i>
10.2.6	Упражнения общей физической подготовки. Практическая часть: <i>Упражнения для разминки. Порядок выполнения упражнений.</i>
10.2.7	Упражнения специальной физической подготовки. <i>Упражнения для совершенствования техники туристических приемов.. Порядок выполнения упражнений.</i>
10.2.8	Упражнения на развитие силовых качеств. Практическая часть: <i>Активная разминка. Упражнения на группы мышц по 2,3 подхода до 2/3 максимального количества раз. Количество раз — оптимально 12-15 раз.</i>
10.2.9	Упражнения на координацию движений. Практическая часть: <i>Челночный бег. Бег с изменением направления движения. Работа с карабином, спусковым устройством на перилах и накопителях.</i>

10.2.1 0	Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения. Практическая часть: Тренировка с выполнением заданий на имитацию прохождения туристических этапов. Элементы работы со снаряжением на вертикальных перилах.
10.2.1 1	Силовые упражнения на гимнастических снарядах. Практическая часть: Упражнения с использованием собственного веса: отжимания в упоре (опора меняется по высоте, опора за спиной). Подтягивание из виса, из виса лежа. Упражнения на гимнастическом матае.
10.2.1 2	Интервальные тренировки с элементами туристического снаряжения. Практическая часть: Тренировка с выполнением заданий на прохождение туристических этапов. Количество повторений более 5 раз. Усложнение техники прохождения этапа.
10.2.1 3	Беговые виды в лёгкой атлетике. Техника разминки. Беговые упражнения. Практическая часть: Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Принципы и правила разминки для ОРУ, беговых упражнений. Беговые упражнения для разминки, для развития физических качеств.
10.2.1 4	Бег по пересечённой местности. Чередование бега и ходьбы, дистанция 2-2.5 км. Практическая часть: Постановка ступни, длина шага при передвижении по рельефу. Оптимальный темп при длительном беге.
10.2.1 5	Бег по пересечённой местности. Практическая часть: Чередование бега и ходьбы, дистанция 3-5 км.
10.2.1 6	Кроссовая подготовка. Практическая часть: чередование бега и ходьбы.
10.2.1 7	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Практическая часть: Беговые упражнения для разминки пояса нижних конечностей. Оптимальный темп при длительном беге.
10.2.1 8	Беговые упражнения. 6-и минутный бег. Практическая часть: Беговые упражнения для разминки пояса нижних конечностей. Гладкий бег на дистанции от 800 до 1400 метров.

10.2.1 9	Беговые упражнения. 12-и минутный бег. Практическая часть: Беговые упражнения для разминки пояса нижних конечностей Гладкий бег на дистанции от 1200 до 2800 метров.
10.2.2 0	Беговые упражнения. Бег с препятствиями. Практическая часть: Беговые упражнения в спортивном зале для разминки пояса нижних конечностей. Бег с изменением направления движения, перешагивание в беге через горизонтальные препятствия разной высоты.
10.2.2 1	Кроссовая подготовка, дистанция 3-5 км. Практическая часть: Постановка ступни, длина шага при передвижении по рельефу. Оптимальный темп при длительном беге. Чередование передвижения — переход с бега на шаг. Питьевой режим
10.3	Лыжная подготовка.
10.3.1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Транспортировка лыжного инвентаря. Практическая часть: Подбор лыжного инвентаря. Основные требования к экипировке, одежде во время занятий. Транспортировка лыжного инвентаря в общественном транспорте.
10.3.2	Техника попеременных лыжных ходов. Практическая часть: Попеременный двухшажный, четырехшажный ход, коньковый ход. Подготовительные упражнения на учебной лыжне. Применение попеременных ходов.
10.3.3	Техника одновременных лыжных ходов. Одновременные двухшажный, одношажный, безшажный хода, коньковый ход. Подготовительные упражнения на учебной лыжне. Применение одновременных ходов.
10.3.4	Техника подъема в горку. Техника спуска с горы. Практическая часть: Способы подъема в гору на лыжах. Правила работы в группе при подъеме в гору на лыжах. Правила «безопасного» падения при спуске с горы на лыжах. Техника торможения и остановки.

10.3.5	Техника повороты переступанием, упором. <i>Практическая часть: Торможение перед поворотом, поворот переступанием. Поворот упором, поворот с опорой на лыжные палки.</i>
10.4	Спортивные игры.
10.4.1	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол. Техника ведения и передачи мяча. <i>Практическая часть: История игры. Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Подготовительные упражнения для овладения и совершенствования техники ведения и передачи баскетбольного мяча. Основные разделы правил игры.</i>
10.4.2	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. <i>Практическая часть: Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Подготовительные упражнения для овладения и совершенствования техники ведения и передачи баскетбольного мяча. Основные разделы правил игры. Игра 4 на 4 по упрощенным правилам.</i>
10.4.3	Мини-футбол. Правила игры в мини-футбол. Техника владения мячом. <i>Практическая часть: Разминка, техника безопасности при работе с футбольным мячом. Передача мяча в парах. Правила игры.</i>
10.4.4	Учебная игра в мини-футбол. <i>Практическая часть: Разминка, техника безопасности при игре в футбол. Игра 4 на 4 в спортивном зале.</i>
10.4.5	Волейбол. Правила игры. Техника приема и передачи мяча. <i>Практическая часть: История игры. Техника безопасности при работе с волейбольным мячом. Подготовительные упражнения для овладения и совершенствования техники приема и передачи мяча. Основные разделы правил игры.</i>
10.4.6	Учебная игра в волейбол. <i>Практическая часть: Техника безопасности при работе с волейбольным мячом. Подготовительные упражнения для овладения и совершенствования техники приема и передачи мяча. Учебная игра 5 на 5.</i>

10.4.7	Совершенствование элементов владения мячом в спортивных играх. <i>Практическая часть:</i> Работа в парах, спортивные игры - «4 мяча», «перестрелка», «33», ..., Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол, футбол.
10.4.8	Учебная игра в волейбол. Техника приема и передачи мяча. <i>Практическая часть:</i> Работа в парах, совершенствование элементов приема и передачи мяча. спортивные игры - «4 мяча». Двусторонняя игра в волейбол 4на 4.
11.	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.
11.1	Помощь в судействе туристических соревнований. <i>Практическая часть:</i> Регламент и правила спортивного туризма. Безопасность оборудования туристических этапов. Средства страховки на туристических этапах.
11.2	Организация судейства туристических соревнований. <i>Теоретическая часть:</i> Регламент и правила спортивного туризма. Безопасность оборудования туристических этапов. Средства страховки на туристических этапах.
11.1	Проектная деятельность.
11.1.1	Планирование маршрута 1 категории сложности по Тульской области. Составление отчета о походе. <i>Теоретическая часть:</i> Изучение правил и регламента по спортивному туризму (группа дисциплин «маршруты»). Планирование района проведения в соответствии с поставленными целями похода, планирование «нитки» маршрута. План составления отчета.
12.	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.
12.1	Поход в Яснополянский лесной массив. <i>Практическая часть:</i> Отработка навыков работы с картой и компасом. Постановка лагеря, приготовление пищи. Противопожарная безопасность.
12.2	Участие в походе выходного дня «По туристской тропе».

	<p>Практическая часть: Отработка навыков работы с картой и компасом. Правила передвижения группой. Постановка лагеря, приготовление пищи на костре. Противопожарная безопасность.</p>
12.3	<p>Поход в Скуратовский лесной массив.</p> <p>Практическая часть: Отработка навыков работы с картой и компасом. Определение безопасного пути передвижения на локальных препятствиях. Правила передвижения группой. Постановка лагеря, приготовление пищи на костре. Безопасное использование колющих и режущих инструментов (топоры, пилы).</p>
12.4	<p>Участие в соревнованиях по спортивному туризму.</p> <p>Практическая часть: Подготовка к участию в соревнованиях. Повышение результата прохождения дистанции. Выполнение разряда по спортивному туризму.</p>
12.5	<p>Участие в походе выходного по Тульским засекам.</p> <p>Практическая часть: Отработка навыков работы с картой и компасом. Правила передвижения группой. Постановка лагеря, приготовление пищи на костре. Краеведческие объекты на маршруте.</p>
12.6	<p>Участие в походе выходного дня «Маршрут – велосипедный»</p> <p>Практическая часть: Отработка навыков вождения велосипеда. Правила передвижения группой по маршруту. Правила ПДД.</p>
12.7	<p>Участие в пешеходном походе выходного дня «По Толстовской тропе».</p> <p>Практическая часть: Знакомство с краеведческими объектами, биографией Л.Н.Толстого. Правила передвижения группой по маршруту.</p>
12.8	<p>Участие в велосипедном походе выходного дня «По Толстовской тропе».</p> <p>Практическая часть: Знакомство с краеведческими объектами, биографией Л.Н.Толстого. Правила передвижения группой по маршруту. Правила ПДД.</p>
12.9	<p>Поход в лесной массив Скуратовских поселков «Экологическая тропа».</p> <p>Практическая часть: Сбор и утилизация мусора по маршруту. Природа Скуратовского лесного массива. Организация отдыха, стоянки в пешеход-</p>

	<i>ном походе.</i>
13.	Аттестация. Итоговые соревнования
13.1	<p>Подготовка пешеходной дистанции 2,3 класса. Прохождение дистанции 2,3 класса на время.</p> <p>Практическая часть: <i>Перечень этапов 1,2,3 классов дистанции — пешеходные. Принцип подготовки этапов, оборудования этапов, их безопасность. Работа группой 2 человека — прохождение дистанции-судейство.</i></p>
13.2	<p>Методика судейства пешеходной дистанции 2,3-го класса.</p> <p>Практическая часть: <i>Перечень этапов 2 класса дистанции. Принцип подготовки этапов, оборудования этапов, их безопасность. Судейство по бесштрафовой системе.</i></p>
13.4	<p>Соревнования на пешеходной дистанции 2,3-го класса.</p> <p>Практическая часть: <i>Планирование и подготовка дистанции, подготовка протоколов. Судейство на этапах. Подведение итогов.</i></p>
13.5	<p>Итоговое занятие.</p> <p>Практическая часть: <i>подведение итогов за год, мониторинг обучения и развития, анкетирование.</i></p>

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

2 год обучения

Иметь представление:

- о возможности использования знаний и умений в рабочих специальностях;
- об исторических событиях, связанных с географией и историей Тульской области;
- об обороне г. Тулы в годы ВОВ;
- о биографии известных земляков;
- о законе об охране природы;
- о правилах подготовке к туристическому походу;
- о минимальном наборе аптечке;
- о приготовлении пищи на костре;
- о приметах, по которым можно предсказать погоду;
- как обеспечить безопасность в городе и в лесу;
- как действовать в случае возникновения пожара;
- о информационной безопасности своего жилища;
- о применении средств походной аптечки;
- как оказывать первую помощь;
- о регулировании нагрузки во время занятий;

Знать:

- кратко историю Тульской области;
- дату обороны г. Тулы, основные направления и линию обороны;
- как хранить продукты в походе;
- как ремонтировать, сушить личные вещи и снаряжение в походных условиях;
- необходимый комплект ремнабора;
- правила укладки рюкзака;
- правила безопасности при использовании газовой горелки;
- как фотографировать в походе для отчета;
- последовательность прохождения препятствий в походе;
- как обработать рану, наложить жгут, давящую повязку;

- средства восстановления в походе;
- топографические и условные знаки;
- как составлять легенду движения;
- правила оценки действий команды на туристических этапах;

Уметь:

- правильно утилизировать мусор на стоянках;
- организовывать бивуак в безлесной зоне;
- преодолевать болотистые участки, используя следи, имеющиеся кочки, основную верёвку;
- преодолевать водную преграду вброд;
- преодолевать травянистые и осыпные склоны, используя альпеншток;
- организовывать переправу по бревну;
- подготовить место для костра;
- действовать в составе команды при прохождении этапов навесная переправа, бревно, спуск дюльфером, тонкий лёд;
- действовать в составе команды при наведении и снятии этапов спуск, подъём, бревно, брод;
- действовать связками при прохождении этапов бревно, навесная переправа;
- использовать зажимы при передвижении по вертикальным перилам;
- транспортировать пострадавшего по навесной переправе;
- применять туристические узлы двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык;
- оказывать доврачебную помощь при кровотечениях;
- ориентироваться по звёздам, солнцу и часам;
- определять азимут и двигаться по легенде;
- следить за нагрузкой при выполнении физических упражнений самостоятельно;
- ходить на лыжах используя попеременные и одновременные хода, поворачивать и тормозить плугом, полуплугом, упором;

- играть в спортивные игры.

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;
- навыки культуры поведения;

Будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы с туристским снаряжением;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОД

№ п\п	Учебный раздел	3 год		
		всего	теория	практи- ка
1.	Введение	5	5	
2.	Краеведение и экология	11	11	
3.	Группа дисциплин - маршруты	75	21	54
4.	Дистанции	6	1	5
5	Технические приемы	66		66
6.	Основы безопасности в природе и в социуме	2	2	
7.	Доврачебная помощь, гигиена	2	2	
8.	Ориентирование	8	1	7
9.	Техника безопасности	6	2	4
10.	Общая физическая подготовка	81	2	79
11.	Развитие организаторских спо- собностей (помощь в судействе, организации туристической дея- тельности).	6	6	6
12.	Участие в походах, лагерях, со- ревнованиях.	50		50
13.	Итоговое занятие. Аттестация. Итоговые соревнования	6		6
	Общее количество часов.	324	50	274

Учебно-тематический план

3-ий год обучения

№	УЧЕБНЫЕ РАЗДЕЛЫ И ОПОРНЫЕ ТЕМЫ	количество ча- сов			Формы ор- ганизации занятий	Формы контроля
		все- го	тео- рия	прак- тика		
1.	ВВЕДЕНИЕ.	5	5			
1.1	Знакомство с учебной про- граммой. Разрядные требова- ния и судейские категории в спортивном туризме.		2		Беседа, лек- ция	Вводный кон- троль: опрос
1.2	Профориентация. Альпинду- стрия (высотные работы). Ту- риндустрия (проводники, гиды в туризме).		1		Беседа, лек- ция	Текущий кон- троль: опрос
1.3	Регламент вида спорта «Спор- тивный туризм»		2		Беседа, лек- ция	Текущий кон- троль: опрос
2.	Краеведение и экология.	11	11			
2.1	Краеведческие и географиче- ские объекты Тульской области в маршрутах видов туризма.		2		Беседа, лек- ция	Текущий кон- троль: опрос
2.2	Административно- территориальное устройство Тульской области		1		Мультиме- дийная пре- зентация с элементами беседы	Текущий кон- троль: викто- рина
2.3	Достопримечательности Туль- ской области		2		Беседа, лек- ция	Текущий кон- троль: опрос, вик- торина
2.4	Разработка и планирование степенного пешеходного маршрута по Тульской обла- сти.		2		Работа по группам	Текущий кон- троль: выполнение задания
2.5	Разработка и планирование степенного велосипедного маршрута по Тульской обла- сти.		2		Работа по группам	Текущий кон- троль: выполнение задания
2.6	Разработка и планирование степенного водного маршрута по Тульской области.		2		Работа по группам	Текущий кон- троль: выполнение задания

3.	Группа дисциплин – маршруты (пешеходный, водный, велосипедный)	75	21	54		
3.1	Правила вида спорта - спортивный туризм (от 22 апреля 2021 г. № 255). Группа дисциплин – маршруты.	2	2		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.1	Личное, общественное снаряжение в группе дисциплин «маршруты»	4	2			
3.1.1	Снаряжения для походов высокой категории сложности. Принцип выбора снаряжения.		1		Лекция	Текущий контроль: выполнение задания
3.1.2	Ремкомплект в походе по видам туризма. Ремонт снаряжения и оборудования в походе.		1		Лекция	Текущий контроль: выполнение задания
3.1.3	Раскладка продуктов для категорийного похода.		1		Лекция	Текущий контроль: опрос
3.1.4	Личная аптечка и техаптечка.		1		Лекция	Текущий контроль: опрос
3.2	Подготовка к походу. Безопасность в походе.	24	7	17		
3.2.1	Подготовка группы к маршруту. Подготовка маршрутных документов.			2	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.2.2	Виды рюкзаков. Выбор рюкзака. Виды спальных мешков, трапиков. Одежда и специальное личное снаряжение.			1	Работа по группам, индивидуально	Текущий контроль: выполнение задания
3.2.3	Средства связи в походе. Использование смартфонов в походных условиях.			2	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.2.4	Правила дорожного движения. Техника безопасности при использовании велосипеда. Виды велосипедов.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос, викторина
3.2.5	Техническое обслуживание и мелкий ремонт велосипеда в походе.			2	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.2.	Правила безопасности в вод-			2	Индивиду-	Текущий контроль: выполнение

6	ном туризме. Техническое обслуживание и мелкий ремонт плавсредств.				альные задания, работа в группах	задания
3.2.7	Снаряжение для оборудования ночлега на маршруте. Основные принципы при выборе места ночлега на маршруте.		2		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.2.8	Раскладка продуктов питания. Транспортировка и хранение продуктов в походе. Калорийность продуктов.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.2.9	Алгоритм действий группы при аварийной ситуации на маршруте.		2		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.2.10	Должности в походе. Ведение дневника похода.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.2.11	Туристические узлы, используемые для установки туристического лагеря			2	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.2.12	Подготовка информации по маршруту. Изучение всех факторов, влияющих на прохождение маршрута.		2		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.2.13	Подготовка картографического материала маршрута.			2	Работа по группам	Текущий контроль: опрос
3.2.14	Составление отчета о походе.		2		Беседа, лекция	Текущий контроль: выполнение задания
3.3	Техника передвижения в походе.	45	8	37		
3.3.1	Использование снаряжения при преодолении локальных и протяженных препятствий в пешеходном походе.			2	Практическое занятие	Текущий контроль: наблюдение
3.3.2	График передвижения в пешеходном походе по маршруту.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.3.3	Техника передвижения в пешеходном походе по маршруту в зависимости от рельефа местности.			2	Практическое занятие	Текущий контроль: наблюдение
3.3.4	Преодоление локальных и протяженных препятствий в велосипедном походе			2	Работа по группам	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.	График передвижения в вело-		1		Беседа, лек-	Текущий кон-

5	сипедном походе по маршруту.				ция	троль: опрос
3.3.6	Техника передвижения в велосипедном походе по маршруту в зависимости от рельефа местности.			2	Работа по группам	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.7	Техника передвижения в велосипедном походе по маршруту в зависимости от покрытия дорог, троп.			2	Работа по группам	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.8	Техника управления плавсредством в водном походе.			2	Работа по группам	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.9	Организация страховки при прохождении локальных препятствий в водном походе.			2	Работа по группам	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.10	Преодоление локальных и протяженных препятствий в водном походе.			1	Рассказ, индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.11	Техника передвижения при организации и прохождении переправ.			2	Рассказ, индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.12	Техника передвижения при организации и прохождении спусков и подъемов.			2	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.13	Техника передвижения при организации и прохождении переправ через водные препятствия.			1	Рассказ, индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.14	Организация и снятие перил.			2	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.15	Прохождение спуска, подъема с использование альпенштока.			2	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
3.3.16	Правила выбора места для отдыха в походе. Питьевой режим.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.3.17	Организация ночевки в походе.			1	Практические занятия	Текущий контроль: наблюдение

3.3. 18	Картографический материал. Ориентирование по топографической карте.			1	Практические занятия	Текущий контроль: наблюдение
3.3. 19	Основные правила при организации транспортировки пострадавшего.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3. 20	Организация поисково-спасательных работ. Транспортировка пострадавшего в походных условиях.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3. 21	Спуск, подъем пострадавшего.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
3.3. 22	Работа с навигатором. Передача информации.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.3. 23	Возможные аварийные ситуации в походе, пути выхода из них.		1		Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: обсуждение ситуаций
3.3. 24	Аварийные выходы с маршрута. Ориентирование по топографической карте.			1	Практические занятия	Текущий контроль: выполнение задания
3.2. 25	Туристические узлы, применяемые при организации перил.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.2. 26	Туристические узлы, применяемые при прохождении локальных препятствий.			1	Индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.2. 27	Туристические узлы, применяемые при транспортировке пострадавшего.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
3.2. 28	Прохождение спуска, подъема с использованием альпенштока, ледоруба.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
3.2. 29	Применение полиспаста при натяжении перил.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
3.2. 30	Применение полиспаста при транспортировке пострадавшего.			1	Рассказ, индивидуальные задания, работа в	Текущий контроль: выполнение задания

					группах	
3.2. 31	Организация аварийного bivуака.		1		Рассказ, индивидуальные задания, работа в группах	Текущий контроль: выполнение задания
3.2. 32	Категорирование маршрутов. Виды маршрутов.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.2. 33	Основы работы с навигатором		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
3.2. 34	Тактика построение веломаршрута. Краеведческая составляющая на маршруте.		1		Беседа, лекция	Текущий контроль: опрос
4.	Дистанции.	6	1	5		
4.1	Дисциплина - дистанции по видам туризма. Дисциплина – дистанция - велосипедная.		1		Беседа	Текущий контроль: опрос
4.2	Дисциплина – дистанция - водная.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
4.3	Дисциплина – дистанция - пешеходная.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
4.4	Параметры и характеристики дистанций.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
4.5	Прохождение элементов дистанции велосипедной.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
4.6	Прохождение дистанции водной.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.	Технические приемы.	66		66		
5.1	Переправа первого участника вброд.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.2	Прохождение этапа переправа вброд связками.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.3	Восстановление перил.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.4	Командное прохождение этапа переправа вброд с судейской веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.5	Командное прохождение этапа переправа вброд с командной веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания

5.6	Командное прохождение этапа переправа вброд с наведением и снятием перил.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.7	Переправа первого участника по бревну.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.8	Командное прохождение этапа переправа по бревну с судейской веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.9	Командное прохождение этапа переправа по бревну с командной веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.10	Командное прохождение этапа переправа по бревну с наведением и снятием перил.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.11	Верхняя командная страховка на этапах «подъем по склону», «подъем по перилам».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.12	Верхняя командная страховка на этапах «спуск по склону», «спуск по перилам».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.13	Нижняя командная страховка.			2	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.14	Траверс склона первым участником.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.15	Прохождение этапа «Траверс» командой, связками.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.16	Требования и техника работы с веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.17	Требования и техника работы со страховочной веревкой.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.18	Транспортировка и бухтование веревки.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.19	Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.20	Движение по навесной переправе.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.21	Командное прохождение этапа навесная переправа с судейской веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания

5.22	Командное прохождение этапа навесная переправа с командной веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.23	Командное прохождение этапа навесная переправа с наведением и снятием перил.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.24	Прохождение этапа навесная переправа с восстановлением перил.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.25	Техника прохождения этапа подъем по наклонной навесной переправе.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.26	Подъем по наклонной навесной переправе, скоростное прохождение.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.27	Техника прохождения этапа спуск по наклонной навесной переправе с остановкой в безопасной зоне.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.28	Спуск по наклонной навесной переправе, скоростное прохождение.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.29	Подъем с самостраховкой по перилам (по склону).			1		Текущий контроль: выполнение задания
5.30	Спуск с самостраховкой по перилам (по склону).			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.31	Подъем по перилам (по склону) с верхней командной страховкой.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.32	Подъем по склону с нижней командной страховкой.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.33	Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.34	Подъем по стенду с зацепами с верхней командной страховкой.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.35	Спуск по стенду с зацепами с верхней командной страховкой.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.36	Спуск с организацией вертикальных перил по скалодрому.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания

5.37	Спуск с организацией вертикальных перил в блоке этапов.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.38	Техника прохождения блока этапов «подъем по стенду с зацепами», «спуск по вертикальным перилам».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.39	Техника прохождения блока этапов «подъем по стенду с зацепами», «спуск по вертикальным перилам» в связке.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.40	Техника прохождения блока этапов «подъем по наклонной навесной переправе», «спуск по вертикальным перилам».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.41	Техника прохождения блока этапов «подъем по наклонной навесной переправе», «спуск по вертикальным перилам» в связке.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.42	Техника прохождения блока этапов «подъем по вертикальным перилам», «спуск по наклонной навесной переправе».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.43	Техника прохождения блока этапов «подъем по вертикальным перилам», «спуск по наклонной навесной переправе» в связке.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.44	Этапы 2,3 классов дистанции – лыжные. Экипировка, личное снаряжение для прохождения лыжной дистанции.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.45	Техника прохождения лыжной дистанции.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.46	Переправа первого участника на этапе тонкий лед (снежный мост).			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.47	Прохождение этапа тонкий лед (снежный мост)связками.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.48	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с судейской веревкой сопровож-			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания

	дения.					
5.49	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с командной веревкой сопровождения.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.50	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с наведением и снятием перил.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.51	Ремонт и обслуживание лыжного инвентаря.			1	Практическое занятие	Текущий контроль: наблюдение
5.52	Траверс склона по перилам			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.53	Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.54	Переправа методом «вертикальный маятник».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.55	Спуск, подъем спортивным способом.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.56	Восстановление перил на этапе «Переправа по бревну»			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.57	Восстановление перил на этапе «Переправа по параллельным перилам»			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.58	Восстановление перил на этапе «Переправа по навесной»			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.59	Организация и снятие перил в блоке этапов.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.60	Организация и снятие перил в блоке этапов «Наклонная навесная вверх-спуск дюльфером».			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.61	Подготовка перил для прохождения этапов спуск с самонаведением.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.62	Прохождение этапов с организацией вертикальных перил.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.63	Прохождение этапов с организацией наклонных перил.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
5.64	Прохождение этапов с органи-			1	тренировка	Текущий кон-

	защитой горизонтальных перил.					троль: выполнение задания
5.65	Подготовка дистанции пешеходной в закрытых помещениях.			1	Практическое занятие	Текущий контроль: выполнение задания
6.	Основы безопасности в природе и в социуме.	2	2			
6.1	Организация аварийного бивуака.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос, викторина
6.2	Правила безопасности в городе.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос
7.	Доврачебная помощь, гигиена.	2	2			
7.1	Правовые основы оказания первой доврачебной помощи.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос, викторина
7.2	Состав простейшей аптечки. Правила личной гигиены в походе.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос
8.	Ориентирование.	8	1	7		
8.1	Виды карт. Карты для маршрутов. Принцип работы с компасом и картой.			1	Индивидуальные задания.	Текущий контроль: выполнение задания.
8.2	Основы спортивного ориентирования.	4		4		
8.2.1	Виды спортивного ориентирования. Чтение карты, работа с компасом и картой во время передвижения на дистанции ориентирования.			1	Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: выполнение задания.
8.2.2	Ориентирование по спортивной карте. Знаки спортивных карт.			1	Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: выполнение задания.
8.2.3	Дистанция ориентирования по заданному направлению.			1	Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: выполнение задания.
8.2.4	Дистанция ориентирования по выбору.			1	Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: выполнение задания.
8.3	Ориентирование на маршру-	3	1	2		

	те. Топографические знаки. Азимут, движение по азимуту.					
8.3.1	Топографические знаки карт.			1	Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: выполнение задания.
8.3.2	Работа с картой на маршруте. Азимут, движение по азимуту.			1	Индивидуальные и групповые задания.	Текущий контроль: выполнение задания.
8.3.3	Планирование по карте маршрута (дни, километраж, стоянки, ночевки).		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос
9.	Техника безопасности.	6	2	4		
9.1	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях, соревнованиях, в походах.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос
9.2	Техника безопасности при страховке на туристических этапах.			2	Практическое занятие	Текущий контроль: наблюдение
9.3	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос
9.4	Техника безопасности при разведении костра, использовании горелок. Приготовление пищи на костре, на горелке.			2	Практическое занятие	Текущий контроль: наблюдение
10.	Общая физическая подготовка.	81	2	79		
10.1	Здоровый образ жизни.	1	1			
10.1.1	Здоровьесберегающие технологии. Основные принципы индивидуальных занятий.		1		Лекция, беседа	Текущий контроль: Опрос
10.2	Упражнения на развитие физических качеств.	40		40		
10.2.1	Эстафеты с использованием туристического снаряжения, туристических этапов.			2	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2.2	Беговые упражнения на скорость и координацию.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2	Круговая тренировка.			3	тренировка	Текущий кон-

.3						троль: выполнение задания
10.2 .4	Круговая тренировка с элементами туристических этапов.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .5	Интервальные тренировки.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .6	Упражнения общей физической подготовки.			3	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .7	Упражнения специальной физической подготовки.			3	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .8	Упражнения на развитие силовых качеств.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .9	Упражнения на координацию движений.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .10	Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения.			3	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .11	Силовые упражнения на гимнастических снарядах.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .12	Интервальные тренировки с элементами туристического снаряжения.			3	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .13	Беговые виды в лёгкой атлетике. Техника разминки. Беговые упражнения.			3	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .14	Бег по пересечённой местности. Чередование бега и ходьбы, дистанция 2-2.5 км.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .15	Бег по пересечённой местности. Чередование бега и ходьбы, дистанция 3-5 км.			3	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .16	Кроссовая подготовка, чередование бега и ходьбы.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .17	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.			3	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .18	Беговые упражнения. 6-и минутный бег.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .19	Беговые упражнения. 12-и минутный бег.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение

						задания
10.2 .20	Беговые упражнения. Бег с препятствиями.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.2 .21	Кроссовая подготовка, дистанция 3-5 км.			3	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.3 Лыжная подготовка.		13		13		
10.3 .1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Транспортировка лыжного инвентаря.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.3 .2	Техника попеременных лыжных ходов.			3	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.3 .3	Техника одновременных лыжных ходов.			3	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.3 .4	Техника подъема в горку. Техника спуска с горы.			3	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.3 .5	Техника повороты переступанием, упором.			3	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4 Спортивные игры.		20	1	19		
10.4 .1	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол. Техника ведения и передачи мяча.		1		Лекция	Текущий контроль: опрос
10.4 .2	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.			1	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4 .3	Мини-футбол. Правила игры в мини-футбол. Техника владения мячом.			2	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4 .4	Учебная игра в мини-футбол.			2	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4 .5	Волейбол. Правила игры. Техника приема и передачи мяча.			2	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4 .6	Учебная игра в волейбол			4	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4 .7	Совершенствование элементов владения мячом в спортивных играх.			4	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания
10.4 .8	Учебная игра в волейбол. Техника приема и передачи мяча.			4	тренировка	Текущий контроль: выполнение задания

11.	Развитие организаторских способностей.	6	6			
11.1	Помощь в судействе туристических соревнований.		2		Лекция	Текущий контроль: опрос
11.2	Организация судейства туристических соревнований.		2		Лекция	Текущий контроль: опрос
11.3	Планирование маршрута 1 категории сложности по Тульской области. Составление отчета о походе.		2		Лекция	Текущий контроль: опрос
12.	Участие в походах, экскурсиях, соревнованиях.	50		50		
12.1	Поход в Яснополянский лесной массив.			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.2	Участие в походе выходного дня «По туристской тропе».			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.3	Поход в Скуратовский лесной массив.			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.4	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.			6	Участие в соревнованиях	Текущий контроль: наблюдение
12.5	Участие в походе выходного дня по Тульским засекам.			8	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.6	Участие в походе выходного дня «Маршрут – велосипедный»			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.7	Участие в пешеходном походе выходного дня «По Толстовской тропе».			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
12.8	Участие в велосипедном походе выходного дня «По Толстовской тропе».			6	Учебный поход выходного дня	Текущий контроль: наблюдение
13.	Аттестация. Итоговые соревнования	6		6		
13.1	Подготовка пешеходной дистанции 2,3 класса. Прохождение дистанции 2,3 класса на время.			2	Работа по группам	Текущий контроль: выполнение задания
13.2	Методика судейства пешеход-			2	Работа по	Текущий кон-

	ной дистанции 2,3 класса.				группам	троль: выполнение задания
13.4	Соревнования на пешеходной дистанции 2,3 класса			2	Участие в соревнованиях	Текущий контроль: результативность
13.5	Итоговое занятие			1		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	Общее количество часов	324	50	274		

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ий ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.	
1.1	<p>Знакомство с учебной программой. Разрядные требования и судейские категории в спортивном туризме.</p> <p><i>Теоретическая часть:</i> Развитие туризма на базе учреждения дополнительного образования. Образовательная программа объединения. Требования к обучающимся: состояние здоровья, дисциплина, самоорганизация, контакт с родителями. Как выполняются разряды в спортивном туризме.</p>
1.2	<p>Профориентация. Альпиндустрия (высотные работы). Туриндустрия (проводники, гиды в туризме).</p> <p><i>Теоретическая часть:</i> Профессии, где навыки туризма являются одними из определяющих. Программы подготовки инструкторов.</p>
1.3	<p>Регламент вида спорта «Спортивный туризм».</p> <p><i>Теоретическая часть:</i> Руководящие документы в спортивном туризме. Положения, правила, регламент.</p>
2. КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ.	
2.1	<p>Краеведческие и географические объекты Тульской области в маршрутах видов туризма.</p> <p><i>Теоретическая часть:</i> Наука о Родном крае. Исторические объекты Тульской области, города Тулы.</p>
2.2	<p>Административно-территориальное устройство Тульской области.</p> <p><i>Теоретическая часть:</i> Краткая биография А.И. Чирикова, В.В. Прончищев, А. Скуратов. Их деятельность в освоении России.</p>
2.3	<p>Достопримечательности Тульской области</p> <p><i>Теоретическая часть:</i> «Визитные карточки» Тульской области. Исторические личности, прославившие Тульскую область». Развитие туризма в</p>

	<i>Тульской области. Сохранность природной территории.</i>
2.4	Разработка и планирование степенного пешеходного маршрута по Тульской области. Теоретическая часть: Работа с краеведческим материалом, топографической картой. Составление маршрута по Тульской области. Логистика маршрута, безопасность, инфраструктура.
2.5	Разработка и планирование степенного велосипедного маршрута по Тульской области. Теоретическая часть: Работа с краеведческим материалом, топографической картой. Составление маршрута по Тульской области. Логистика маршрута, безопасность, инфраструктура.
2.6	Разработка и планирование степенного водного маршрута по Тульской области. Теоретическая часть: Работа с краеведческим материалом, топографической картой. Составление маршрута по Тульской области. Логистика маршрута, безопасность, инфраструктура.
3.	ГРУППА ДИСЦИПЛИН – МАРШРУТЫ. (ПЕШЕХОДНЫЙ, ВОДНЫЙ, ВЕЛОСИПЕДНЫЙ)
3.1	Правила по спортивному туризму, группа дисциплин – маршруты. Регламент соревнований, категорирование маршрута. Теоретическая часть: Что включает вид спорта Спортивный туризм. Какие виды туризма развиваются в Тульской области. <i>Документы определяющие вид спорта.</i>
3.1	Личное, общественное снаряжение в группе дисциплин «маршруты».
3.1.1	Снаряжения для походов высокой категории сложности. Принцип выбора снаряжения. Теоретическая часть: Снаряжение в разных видах туризма, специфика снаряжения для сложных походов.
3.1.2	Ремкомплект в походе по видам туризма. Ремонт снаряжения и оборудования в походе. Теоретическая часть: Ремонтный комплект для разных видов туризма. Упаковка для ремкомплекта. Состав аптечки велосипедной (клей, заплатки, монтажные лопатки). Аптечка оказания первой доврачебной помощи.
3.1.3	Раскладка продуктов для категорийного похода. Теоретическая часть: Принцип соотношения белков, жиров, углеводов на завтрак, обед, ужин. Составление перечня продуктов в поход. Раскладка продуктов по дням маршрута.
3.1.4	Личная аптечка и техаптечка. Теоретическая часть: Нормативно-правовые аспекты по оказанию первой помощи. Набор инструментов и ремкомплекта в техаптечку по видам туризма.
3.2	Подготовка к походу. Безопасность в походе.
3.2.1	Подготовка группы к маршруту. Подготовка маршрутных документов. Практическая часть: Критерии отбора в группу. Обязанности в группе.

	<i>Планирование маршрута. Подготовка документов для выпуска в МКК, выпуск группы в МКК. Возраст участников похода, медицинский допуск, страховка. Выполнение разрядов, участие в соревнованиях в группе дисциплин маршруты. Перечень обязанностей в группе. Инструкции по выполнению обязанностей.</i>
3.2.2	Виды рюкзаков. Выбор рюкзака. Виды спальных мешков, трапиков. Одежда и специальное личное снаряжение. Практическая часть: Рюкзаки для видов туризма. Фурнитура рюкзака. Температурный режим спальников. Виды туристических ковриков, их предназначение и использование. Одежда по видам туризма, функциональность и качество одежды. Специальное личное снаряжение по видам туризма.
3.2.3	Средства связи в походе. Использование смартфонов в походных условиях. Практическая часть: Работа с рациями, телефонами. Передача информации на маршруте по заранее обговоренным условиям. Использование смартфонов в качестве навигаторов, программы – приложения с топографическими картами.
3.2.4	Правила дорожного движения. Техника безопасности при использовании велосипеда. Виды велосипедов. Теоретическая часть: Правила дорожного движения для велосипедистов. Средства защиты и безопасности для езды на велосипеде (каска, очки, перчатки). Виды велосипедов, которые предназначены для велотуризма.
3.2.5	Техническое обслуживание и мелкий ремонт велосипеда. Техника вождения велосипеда. Практическая часть: Правила обслуживания велосипедистов. Ремонт, использование ремкомплекта. Техника переключение передач на велосипеде. Техника торможения, движения по дорогам с разным покрытием и разным уклоном.
3.2.6	Правила безопасности в водном туризме. Техническое обслуживание и мелкий ремонт плавсредств. Практическая часть: Использование спасконца Александра, емкостей непотопляемости, гидромешков. Управление плавсредством в потоке.
3.2.7	Снаряжение для оборудования ночлега на маршруте. Основные принципы при выборе места ночлега на маршруте. Теоретическая часть: Туристический лагерь в категорийном походе и в походе выходного дня. Оборудование лагеря без палаток и тента.
3.2.8	Раскладка продуктов питания. Транспортировка и хранение продуктов в походе. Калорийность продуктов. Теоретическая часть: Меню похода. Контейнеры и упаковка для продуктов. Соотношение белков, жиров, углеводов.
3.2.9	Алгоритм действий группы при аварийной ситуации на маршруте. Теоретическая часть: Виды аварийных ситуаций. Организация помощи, транспортировки, эвакуации.
3.2.10	Должности в походе. Ведение дневника похода. Теоретическая часть: Должности в туристическом походе для всех

	участников группы. Функциональные обязанности по должностям. <i>Структура походного дневника.</i>
3.2.11	Туристические узлы, используемые для установки туристического лагеря. Практическая часть: Узлы, применяемые в «туристическом» быту. Узлы для крепления перил, узлы для крепления оборудования.
3.2.12	Подготовка информации по маршруту. Изучение всех факторов, влияющих на прохождение маршрута. Теоретическая часть: Работа с краеведческим материалом, картами, отчетами по маршрутам, электронными ресурсами. Составление информационной карты по району будущего маршрута.
3.2.13	Подготовка картографического материала маршрута. Практическая часть: Использование электронных ресурсов с картографическим материалом. Составление описания по маршруту.
3.2.14	Составление отчета о походе. Теоретическая часть: Подготовка маршрутных документов. Форма и структура отчета. Размещение отчета в электронных ресурсах.
3.3	Техника передвижения в походе.
3.3.1	Использование снаряжения при преодолении локальных и протяженных препятствий в пешеходном походе. Практическая часть: Основные принципы планирования маршрута. Выбор безопасного пути движения по протяженному или локальному препятствию. Выбор направления движения. Выбор места для переправы, страховка и сопровождение.
3.3.2	График передвижения в пешеходном походе по маршруту. Теоретическая часть: Периодичность отдыха, темп движения. Протяженность маршрута одного ходового дня, график движения по маршруту. Техника передвижения на отдельных участках маршрута. Средства страховки для преодоления крутых участков спуска и подъема. Выбор направления движения.
3.3.3	Техника передвижения в пешеходном походе по маршруту в зависимости от рельефа местности. Практическая часть: Средства страховки для преодоления крутых участков спуска и подъема. Выбор направления движения. темп движения, работа группами.
3.3.4	Преодоление локальных и протяженных препятствий в велосипедном походе. Практическая часть: Транспортировка велосипеда. Передвижение на велосипеде по мягкому грунту.
3.3.5	График передвижения в велосипедном походе по маршруту. Теоретическая часть: Периодичность отдыха, темп движения. Протяженность маршрута одного ходового дня, график движения по маршруту. Техника передвижения на отдельных участках маршрута.
3.3.6	Техника передвижения в велосипедном походе по маршруту в зависимости от рельефа местности. Практическая часть: Скорость передвижения, передача на «звездах».

	<i>Техника торможения на спусках.</i>
3.3.7	Техника передвижения в велосипедном походе по маршруту в зависимости от покрытия дорог, троп. Практическая часть: <i>Скорость передвижения, передача на «звездах». «Педалирование», «аварийная» вождение велосипеда.</i>
3.3.8	Техника управления плавсредством в водном походе. Практическая часть: <i>Основные приемы работы веслом. Скорость плавсредства относительно скорости потока. «Зачаливание» и отход от берега.</i>
3.3.9	Организация страховки при прохождении локальных препятствий в водном походе. Практическая часть: <i>Средства страховки при прохождении порогов. Организация спасработ при оверкиле.</i>
3.3.10	Организация страховки при прохождении локальных препятствий в пешеходном походе. Практическая часть: <i>Выставление наблюдателя при движении по осыпному склону. Использование специального снаряжения для индивидуальной и групповой страховки.</i>
3.3.11	Техника передвижения при организации и прохождении переправ. Практическая часть: <i>Переправа первого участника группы. Организация перил. Страховка на перилах. Снятие перил.</i>
3.3.12	Техника передвижения при организации и прохождении спусков и подъемов. Практическая часть: <i>Выбор пути движения, организация наблюдения. Организация перил, страховка.</i>
3.3.13	Техника передвижения при организации и прохождении переправ через водные препятствия. Практическая часть: <i>Переправа первого участника группы. Организация перил. Страховка на перилах. Снятие перил.</i>
3.3.14	Организация и снятие перил. Практическая часть: <i>Использование туристических узлов для закрепления веревки. Переправа первого участника. Снятие перил.</i>
3.3.15	Прохождение спуска, подъема с использованием альпенштока. Практическая часть: <i>Выбор пути движения, организация наблюдения. Страховка альпенштоком, расположение альпенштока относительно склона, расположение рук на альпенштоке.</i>
3.3.16	Правила выбора места для отдыха в походе. Питьевой режим. Теоретическая часть: <i>Выбор места отдыха с учетом погодных условий, продолжительности ходового дня. Емкость для транспортировки воды, питьевой режим в походах по видам туризма.</i>
3.3.17	Организация ночевки в походе. Практическая часть: <i>Выбор места организации ночевки с учетом погодных условий, рельефа, графиком движения. Факторы безопасного ночлега.</i>
3.3.18	Картографический материал. Ориентирование по топографической карте. Практическая часть: <i>Виды карт. Знаки спортивных и топографических</i>

	<i>карт. Основные принципы ориентирования.</i>
3.3.19	Основные правила при организации транспортировки пострадавшего. Практическая часть: Изготовление носилок, положение корпуса пострадавшего.
3.3.20	Организация поисково-спасательных работ. Транспортировка пострадавшего в походных условиях. Практическая часть: Методы поиска и передачи информации спасателям. Изготовление носилок из туристического снаряжения.
3.3.21	Спуск, подъем пострадавшего. Практическая часть: Сопровождение пострадавшего. Страховка сопровождающего и пострадавшего.
3.3.22	Работа с навигатором. Передача информации. Практическая часть: Правила работы с рацией, навигатором. Использование телефона. Средства зарядки электронных устройств в походных условиях.
3.3.23	Возможные аварийные ситуации в походе, пути выхода из них. Теоретическая часть: Планирование аварийных выходов с маршрута. Средства связи с МКК, МЧС.
3.3.24	Аварийные выходы с маршрута. Ориентирование по топографической карте. Практическая часть: Основной и запасной маршруты. Планирование маршрута с возможностью организации связи со спасателями, не протяженным выходом к населенным пунктам.
4	Дистанции
4.1	Дисциплина - дистанции по видам туризма. Дисциплина – дистанция - велосипедная. Теоретическая часть: Дисциплины в спортивном туризме. Велосипедные дистанции. Основное снаряжение для участия в соревнованиях.
4.2	Дисциплина – дистанция - водная. Практическая часть: Дисциплины дистанции водной. Средства страховки на плавсредствах.
4.3	Дисциплина – дистанция - пешеходная. Практическая часть: Использования снаряжения с ИСС для прохождения пешеходной дистанции. Крепление снаряжения на ИСС.
4.4	Параметры и характеристики дистанций. Практическая часть: Протяженность дистанций, количество этапов, их сложность.
4.5	Прохождение элементов дистанции велосипедной. Практическая часть: Командное специальное снаряжение для прохождения велосипедной дистанции I-4 класса. Технические приемы на этапах дистанции.
4.6	Прохождение дистанции водной. Практическая часть: Количество этапов (ворот), их протяженность, техническое оснащение. Виды дистанций.

5.	Технические приемы.
5.1	Переправа первого участника вброд. <i>Практическая часть: Положение веревок при переправе первого участника. Количество страхующих.</i>
5.2	Прохождение этапа переправа вброд связками. <i>Практическая часть: Положение при прохождении этапа относительно перил. Требования к страховочной веревке и к веревке сопровождения.</i>
5.3	Восстановление перил. <i>Практическая часть: Узлы, применяемые при восстановлении перил. Сила натяжения перил.</i>
5.4	Командное прохождение этапа переправа вброд с судейской веревкой сопровождения. <i>Практическая часть: Требования к само страховке и веревке сопровождения.</i>
5.5	Командное прохождение этапа переправа вброд с командной веревкой сопровождения. <i>Практическая часть: Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.</i>
5.6	Командное прохождение этапа переправа вброд с наведением и снятием перил. <i>Практическая часть: Крепление перил. Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.</i>
5.7	Переправа первого участника по бревну. <i>Практическая часть: Положение веревок при переправе первого участника. Действия страхующего.</i>
5.8	Командное прохождение этапа переправа по бревну с судейской веревкой сопровождения. <i>Практическая часть: Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.</i>
5.9	Командное прохождение этапа переправа по бревну с командной веревкой сопровождения. <i>Практическая часть: Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.</i>
5.10	Командное прохождение этапа переправа по бревну с наведением и снятием перил. <i>Практическая часть: Крепление перил. Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.</i>
5.11	Верхняя командная страховка на этапах «подъем по склону», «подъем по перилам». <i>Практическая часть: Крепление перил. Требования к само страховке и страховочной веревке.</i>
5.12	Верхняя командная страховка на этапах «спуск по склону», «спуск по перилам». <i>Практическая часть: Крепление перил. Требования к само страховке и страховочной веревке.</i>

5.13	Нижняя командная страховка. Практическая часть: Требования к само страховке и страховочной веревке.
5.14	Траверс склона первым участником. Практическая часть: Крепление перил. Требования к само страховке и страховочной веревке.
5.15	Прохождение этапа «Траверс» командой, связками. Практическая часть: Требования к само страховке и страховочной веревке. Тактика команды.
5.16	Требования и техника работы с веревкой сопровождения. Практическая часть: Крепление веревки на исходном и целевом берегу.
5.17	Требования и техника работы со страховочной веревкой. Практическая часть: Крепление, удержание в руках, фрикционное устройство.
5.18	Транспортировка и бухтование веревки. Практическая часть: Крепление веревки на участнике. Приемы обработки веревки в бухту.
5.19	Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. Практическая часть: Требования к само страховке, страховочной веревке, веревке сопровождения.
5.20	Движение по навесной переправе Практическая часть: Пристежка, работа рук и ног при передвижении, отстежка.
5.21	Командное прохождение этапа навесная переправа с судейской веревкой сопровождения. Практическая часть: Требования к само страховке и веревке сопровождения.
5.22	Командное прохождение этапа навесная переправа с командной веревкой сопровождения. Практическая часть: Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.
5.23	Командное прохождение этапа навесная переправа с наведением и снятием перил. Практическая часть: Крепление перил. Требования к само страховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.
5.24	Прохождение этапа навесная переправа с восстановлением перил. Практическая часть: Узлы, применяемые при восстановлении перил. Сила натяжения перил.
5.25	Техника прохождения этапа подъем по наклонной навесной переправе. Практическая часть: Пристежка, работа рук и ног при передвижении, отстежка.
5.26	Подъем по наклонной навесной переправе, скоростное прохождение. Практическая часть: Пристежка, работа рук и ног при передвижении, отстежка.

5.27	Техника прохождения этапа спуск по наклонной навесной переправе с остановкой в безопасной зоне. Практическая часть: Пристежка, работа рук и ног при передвижении, остановка, отстежка.
5.28	Спуск по наклонной навесной переправе, скоростное прохождение. Практическая часть: Пристежка, работа рук и ног при передвижении, остановка, отстежка.
5.29	Подъем с самостраховкой по перилам (по склону). Практическая часть: Использование жумара, схватывающего узла, перчаток.
5.30	Спуск с самостраховкой по перилам (по склону). Практическая часть: Использование спускового устройства, схватывающего узла, перчаток.
5.31	Подъем по перилам (по склону) с верхней командной страховкой. Практическая часть: Использование жумара, схватывающего узла, перчаток. Требования к страховочной веревке, к страхующему.
5.32	Подъем по склону с нижней командной страховкой. Практическая часть: Использование жумара, схватывающего узла, перчаток. Требования к страховочной веревке, к страхующему.
5.33	Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой. Практическая часть: Использование спускового устройства, схватывающего узла, перчаток. Требования к страховочной веревке, к страхующему.
5.34	Подъем по стенду с зацепами с верхней командной страховкой. Практическая часть: Использование зацепок на стенде с правильной работой рук и ног. Требования к страховочной веревке и к страхующему.
5.35	Спуск по стенду с зацепами с верхней командной страховкой. Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке и к страхующему.
5.36	Спуск с организацией вертикальных перил по скалодрому. Практическая часть: Постановка на самостраховку. Организация перил. Требования к страховочной веревке, к страхующему.
5.37	Спуск с организацией вертикальных перил в блоке этапов. Практическая часть: Постановка на самостраховку. Организация перил. Требования к страховочной веревке и к страхующему.
5.38	Техника прохождения блока этапов «подъем по стенду с зацепами», «спуск по вертикальным перилам». Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке и к страхующему.
5.39	Техника прохождения блока этапов «подъем по стенду с зацепами», «спуск по вертикальным перилам» в связке. Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке и к страхующему.
5.40	Техника прохождения блока этапов «подъем по наклонной навесной переправе», «спуск по вертикальным перилам».

	Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке, к страхующему.
5.41	Техника прохождения блока этапов «подъем по наклонной навесной переправе», «спуск по вертикальным перилам» в связке. Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке и к страхующему.
5.42	Техника прохождения блока этапов «подъем по вертикальным перилам», «спуск по наклонной навесной переправе». Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке и к страхующему.
5.43	Техника прохождения блока этапов «подъем по вертикальным перилам», «спуск по наклонной навесной переправе» в связке. Практическая часть: Постановка на самостраховку. Требования к страховочной веревке и к страхующему.
5.44	Этапы 2,3 классов дистанции – лыжные. Экипировка, личное снаряжение для прохождения лыжной дистанции. Практическая часть: Лыжный инвентарь для прохождения дистанции-лыжной. Экипировка, одежда спортсмена.
5.45	Техника прохождения лыжной дистанции. Практическая часть: Технические приемы при прохождении «лыжных» этапов. Транспортировка лыж.
5.46	Переправа первого участника на этапе тонкий лед (снежный мост). Практическая часть: Положение веревок при переправе первого участника. Действия страхующего.
5.47	Прохождение этапа тонкий лед (снежный мост)связками. Практическая часть: Требования к самостраховке и страховочной веревке. Тактика команды.
5.48	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с судейской веревкой сопровождения. Практическая часть: Требования к самостраховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.
5.49	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с командной веревкой сопровождения. Практическая часть: Требования к самостраховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.
5.50	Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с наведением и снятием перил. Практическая часть: Крепление перил. Требования к самостраховке и веревке сопровождения. Транспортировка веревки сопровождения.
5.51	Ремонт и обслуживание лыжного инвентаря. Практическая часть: Хранение лыжного инвентаря. Подготовка лыжного инвентаря к использованию. Смазка лыж.
5.52	Траверс склона по перилам. Практическая часть: Правила перестежки на траверсе. Положение корпуса относительно перил.

5.53	<p>Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник».</p> <p>Практическая часть: Использование ФСУ. Передвижение по бревну. Организация и снятие перил.</p>
5.54	<p>Переправа методом «вертикальный маятник».</p> <p>Практическая часть: Самостраховка на перилах. Командные действия. Использование командной веревки.</p>
5.55	<p>Спуск, подъем спортивным способом.</p> <p>Практическая часть: Правильный захват веревки. Передвижение по склону.</p>
6.	ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРИРОДЕ И В СОЦИУМЕ.
6.1	<p>Организация аварийного бивуака.</p> <p>Теоретическая часть: Возможность организации связи, передачи информации. Организация эвакуации.</p>
6.2	<p>Правила безопасности в городе.</p> <p>Теоретическая часть: Правила поведения в общественных местах. Общественные места, форма одежды. Субкультура.</p>
7.	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА.
7.1	<p>Правовые основы оказания первой доврачебной помощи.</p> <p>Теоретическая часть: Нормативно-правовое обеспечение (федеральные законы и прочие нормативные акты и документы, определяющие обязанности и права участников оказания первой помощи, их оснащение, объем первой помощи и т.д.).</p>
7.2	<p>Состав простейшей аптечки. Правила личной гигиены в походе.</p> <p>Теоретическая часть: Требования к комплектации медицинскими изделиями аптечки для оказания первой помощи. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 декабря 2020 г. № 1331н “Об утверждении требований к комплектации медицинскими изделиями аптечки для оказания первой помощи работникам”.</p>
8.2	Ориентирование.
8.1	<p>Виды карт. Карты для маршрутов. Принцип работы с компасом и картой</p> <p>Теоретическая часть: Вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Базовые понятия: компас, карта, ориентиры.</p>
8.2.1	<p>Виды спортивного ориентирования. Чтение карты, работа с компасом и картой во время передвижения на дистанции ориентирования.</p> <p>Теоретическая часть: Вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Базовые понятия: компас, карта, ориентиры.</p>
8.2.2	<p>Ориентирование по спортивной карте. Знаки спортивных карт.</p> <p>Теоретическая часть: Расположение карты, компаса, ориентирование карты по сторонам горизонта, «чтение» знаков на карте. Группы знаков.</p>

	<i>Методика запоминания знаков. Чтение знаков в движении.</i>
8.2.3	Дистанция ориентирования по заданному направлению. Теоретическая часть: Прохождение дистанции в заданном порядке. Движение по карте, где КП соединены линией, которая обозначает последовательность прохождения КП.
8.2.4	Дистанция ориентирования по выбору. Теоретическая часть: Дистанция проходит в произвольном порядке. Выбор оптимального маршрута.
8.3	Ориентирование на маршруте. Топографические знаки. Азимут, движение по азимуту.
8.3.1	Топографические знаки туристических карт. Практическая часть: Что изучает топография. Методы изображения географических и геометрических элементов местности на основе съёмочных работ. Группы топографических знаков.
8.3.2	Работа с картой на маршруте. Азимут, движение по азимуту. Практическая часть: Движение по азимутам, работа с компасом в группе. Выдерживания намеченного пути, (маршрута) от одного пункта (ориентира) до другого по известным азимутам и расстояниям.
8.3.3	Планирование по карте маршрута (дни, километраж, стоянки, ночевки). Практическая часть: Периодичность отдыха, темп движения. Протяженность маршрута одного ходового дня, график движения по маршруту. Техника передвижения на отдельных участках маршрута. Средства страховки для преодоления крутых участков спуска и подъема. Выбор направления движения.
9.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.
9.1	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях, соревнованиях, в походах. Теоретическая часть: Инструкции по т/б по направлениям деятельности. Техника безопасности при страховке на туристических этапах. Правила страховки на туристических этапах.
9.2	Техника безопасности при страховке на туристических этапах. Практическая часть: Требования к страховочной веревке и к страхующему.
9.3	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами. Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи. Практическая часть: Хранение и транспортировка топора, пилы, костровых принадлежностей. Подготовка места для костра, противопожарные правила использования костра в походных условиях.
9.4	Техника безопасности при разведении костра, использовании горелок. Приготовление пищи на костре, на горелке. Практическая часть: Подготовка места для костра, противопожарные правила использования костра в походных условиях. Правила использования газовой горелки.
10.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

10.1	Здоровый образ жизни.
10.1.1	Здоровьесберегающие технологии. Основные принципы индивидуальных занятий. <i>Теоретическая часть:</i> Охране и укреплению здоровья детей. Комплексы общеразвивающих упражнений. Индивидуальный подход к нагрузкам, медицинское наблюдение.
10.2	Упражнения на развитие физических качеств.
10.2.1	Эстафеты с использованием туристического снаряжения, туристических этапов. <i>Практическая часть:</i> Эстафеты для 2-х или 3-х команд на технику работы с туристическим снаряжением. Эстафеты для 2-х команд на прохождение туристических этапов 1; 2 класса дистанции.
10.2.2	Беговые упражнения на скорость и координацию. <i>Практическая часть:</i> Челночный бег. Бег на 30 метров. 6-и минутный бег с преодолением горизонтальных препятствий и с изменением направления движения.
10.2.3	Круговая тренировка. <i>Практическая часть:</i> Тренировка по «станциям» с выполнением заданий на разные группы мышц, на развитие разных физических качеств.
10.2.4	Круговая тренировка с элементами туристических этапов. <i>Практическая часть:</i> Тренировка с выполнением заданий на прохождение туристических этапов. Количество повторений более 5 раз. Усложнение техники прохождения этапа.
10.2.5	Интервальные тренировки. <i>Практическая часть:</i> Выполнение заданий на разные группы мышц максимально быстро в течении 15-30 секунд, восстановление 1 минута после каждого упражнения.
10.2.6	Упражнения общей физической подготовки. <i>Практическая часть:</i> Упражнения для разминки. Порядок выполнения упражнений.
10.2.7	Упражнения специальной физической подготовки. <i>Практическая часть:</i> Упражнения для совершенствования техники туристических приемов.. Порядок выполнения упражнений.
10.2.8	Упражнения на развитие силовых качеств. <i>Практическая часть:</i> Активная разминка. Упражнения на группы мышц по 2,3 подхода до 2/3 максимального количества раз. Количество раз — оптимально 12-15 раз.
10.2.9	Упражнения на координацию движений. <i>Практическая часть:</i> Челночный бег. Бег с изменением направления движения. Работа с карабином, спусковым устройством на перилах и накопителях.
10.2.10	Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения. <i>Практическая часть:</i> Тренировка с выполнением заданий на имитацию прохождение туристических этапов. Элементы работы со снаряжением на вертикальных перилах.

10.2.1 1	Силовые упражнения на гимнастических снарядах. Практическая часть: Упражнения с использованием собственного веса: отжимания в упоре (опора меняется по высоте, опора за спиной). Подтягивание из виса, из виса лежа. Упражнения на гимнастическом мате.
10.2.1 2	Интервальные тренировки с элементами туристического снаряжения. Практическая часть: Тренировка с выполнением заданий на прохождение туристических этапов. Количество повторений более 5 раз. Усложнение техники прохождения этапа.
10.2.1 3	Беговые виды в лёгкой атлетике. Техника разминки. Беговые упражнения. Практическая часть: Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Принципы и правила разминки для ОРУ, беговых упражнений. Беговые упражнения для разминки, для развития физических качеств.
10.2.1 4	Бег по пересечённой местности. Чередование бега и ходьбы, дистанция 2-2.5 км. Практическая часть: Постановка ступни, длина шага при передвижении по рельефу. Оптимальный темп при длительном беге.
10.2.1 5	Бег по пересечённой местности. Практическая часть: Чередование бега и ходьбы, дистанция 3-5 км.
10.2.1 6	Кроссовая подготовка Практическая часть: чередование бега и ходьбы.
10.2.1 7	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Практическая часть: Беговые упражнения для разминки пояса нижних конечностей. Оптимальный темп при длительном беге.
10.2.1 8	Беговые упражнения. 6-и минутный бег. Практическая часть: Беговые упражнения для разминки пояса нижних конечностей. Гладкий бег на дистанции от 800 до 1400 метров.
10.2.1 9	Беговые упражнения. 12-и минутный бег. Практическая часть: Беговые упражнения для разминки пояса нижних конечностей Гладкий бег на дистанции от 1200 до 2800 метров.
10.2.2 0	Беговые упражнения. Бег с препятствиями. Практическая часть: Беговые упражнения в спортивном зале для разминки пояса нижних конечностей. Бег с изменением направления движения, перешагивание в беге через горизонтальные препятствия разной высоты.
10.2.2 1	Кроссовая подготовка, дистанция 3-5 км. Практическая часть: Постановка ступни, длина шага при передвижении по рельефу. Оптимальный темп при длительном беге. Чередование передвижения — переход с бега на шаг. Питьевой режим
10.3	Лыжная подготовка.
10.3.1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Транспортировка лыжного инвентаря. Теоретическая часть: Подбор лыжного инвентаря. Основные требования к экипировке, одежде во время занятий. Транспортировка лыжного инвентаря в общественном транспорте.

10.3.2	Техника попеременных лыжных ходов. Практическая часть: Попеременный двухшажный, четырехшажный ход, коньковый ход. Подготовительные упражнения на учебной лыжне. Применение попеременных ходов.
10.3.3	Техника одновременных лыжных ходов. Практическая часть: Одновременные двухшажный, одношажный, безшажный хода, коньковый ход. Подготовительные упражнения на учебной лыжне. Применение одновременных ходов.
10.3.4	Техника подъема в горку. Техника спуска с горы. Практическая часть: Способы подъема в гору на лыжах. Правила работы в группе при подъеме в гору на лыжах. Правила «безопасного» падения при спуске с горы на лыжах. Техника торможения и остановки.
10.3.5	Техника повороты переступанием, упором. Практическая часть: Торможение перед поворотом, поворот переступанием. Поворот упором, поворот с опорой на лыжные палки.
10.4	Спортивные игры.
10.4.1	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол. Техника ведения и передачи мяча. Теоретическая часть: История игры. Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Подготовительные упражнения для овладения и совершенствования техники ведения и передачи баскетбольного мяча. Основные разделы правил игры.
10.4.2	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Практическая часть: Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Подготовительные упражнения для овладения и совершенствования техники ведения и передачи баскетбольного мяча. Основные разделы правил игры. Игра 4 на 4 по упрощенным правилам.
10.4.3	Мини-футбол. Правила игры в мини-футбол. Техника владения мячом. Практическая часть: Разминка, техника безопасности при работе с футбольным мячом. Передача мяча в парах. Правила игры.
10.4.4	Учебная игра в мини-футбол. Практическая часть: Разминка, техника безопасности при игре в футбол. Игра 4 на 4 в спортивном зале.
10.4.5	Волейбол. Правила игры. Техника приема и передачи мяча. Практическая часть: История игры. Техника безопасности при работе с волейбольным мячом. Подготовительные упражнения для овладения и совершенствования техники приема и передачи мяча. Основные разделы правил игры.
10.4.6	Учебная игра в волейбол. Практическая часть: Техника безопасности при работе с волейбольным мячом. Подготовительные упражнения для овладения и совершенствования техники приема и передачи мяча. Учебная игра 5 на 5.
10.4.7	Совершенствование элементов владения мячом в спортивных играх. Практическая часть: Работа в парах, спортивные игры - «4 мяча», «перестрелка», «33», ..., Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол, футбол.

10.4.8	Учебная игра в волейбол. Техника приема и передачи мяча. <i>Практическая часть: Работа в парах, совершенствование элементов приема и передачи мяча. спортивные игры - «4 мяча». Двусторонняя игра в волейбол 4на 4.</i>
11.	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.
11.1	Помощь в судействе туристических соревнований. <i>Теоретическая часть: Регламент и правила спортивного туризма. Безопасность оборудования туристических этапов. Средства страховки на туристических этапах.</i>
11.2	Организация судейства туристических соревнований. <i>Теоретическая часть: Регламент и правила спортивного туризма. Безопасность оборудования туристических этапов. Средства страховки на туристических этапах.</i>
11.1	Проектная деятельность.
11.1.1	Планирование маршрута 1 категории сложности по Тульской области. Составление отчета о походе. <i>Теоретическая часть Изучение правил и регламента по спортивному туризму (группа дисциплин «маршруты»). Планирование района проведения в соответствии с поставленными целями похода, планирование «нитки» маршрута. План составления отчета.</i>
12.	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.
12.1	Поход в Яснополянский лесной массив. <i>Практическая часть: Отработка навыков работы с картой и компасом. Постановка лагеря, приготовление пищи. Противопожарная безопасность.</i>
12.2	Участие в походе выходного дня «По туристской тропе». <i>Практическая часть: Отработка навыков работы с картой и компасом. Правила передвижения группой. Постановка лагеря, приготовление пищи на костре. Противопожарная безопасность.</i>
12.3	Поход в Скуратовский лесной массив. <i>Практическая часть: Отработка навыков работы с картой и компасом. Определение безопасного пути передвижения на локальных препятствиях. Правила передвижения группой. Постановка лагеря, приготовление пищи на костре. Безопасное использование колющих и режущих инструментов (топоры, пилы).</i>
12.4	Участие в соревнованиях по спортивному туризму. <i>Практическая часть: Подготовка к участию в соревнованиях. Повышение результата прохождения дистанции. Выполнение разряда по спортивному туризму.</i>
12.5	Участие в походе выходного по Тульским засекам. <i>Практическая часть: Отработка навыков работы с картой и компасом. Правила передвижения группой. Постановка лагеря, приготовление пищи на костре. Краеведческие объекты на маршруте.</i>
12.6	Участие в походе выходного дня «Маршрут – велосипедный»

	<i>Практическая часть: Отработка навыков вождения велосипеда. Правила передвижения группой по маршруту. Правила ПДД.</i>
12.7	Участие в пешеходном походе выходного дня «По Толстовской тропе». <i>Практическая часть: Знакомство с краеведческими объектами, биографией Л.Н.Толстого. Правила передвижения группой по маршруту.</i>
12.8	Участие в велосипедном походе выходного дня «По Толстовской тропе». <i>Практическая часть: Знакомство с краеведческими объектами, биографией Л.Н.Толстого. Правила передвижения группой по маршруту. Правила ПДД.</i>
12.9	Поход в лесной массив Скуратовских поселков «Экологическая тропа». <i>Практическая часть: Сбор и утилизация мусора по маршруту. Природа Скуратовского лесного массива. Организация отдыха, стоянки в пешеходном походе.</i>
13.	Аттестация. Итоговые соревнования
13.1	Подготовка пешеходной дистанции 2,3 класса. Прохождение дистанции 2,3 класса на время. <i>Практическая часть: Перечень этапов 1,2,3 классов дистанции — пешеходные. Принцип подготовки этапов, оборудования этапов, их безопасность. Работа группой 2 человека — прохождение дистанции-судейство.</i>
13.2	Методика судейства пешеходной дистанции 2,3-го класса. <i>Практическая часть: Перечень этапов 2 класса дистанции. Принцип подготовки этапов, оборудования этапов, их безопасность. Судейство по бесштрафовой системе.</i>
13.4	Соревнования на пешеходной дистанции 2,3-го класса. <i>Практическая часть: Планирование и подготовка дистанции, подготовка протоколов. Судейство на этапах. Подведение итогов.</i>
13.5	Участие в фестивале образовательных проектов. Анкетирование. <i>Практическая часть: Защита образовательного проекта. Анкетирование, мониторинг развития и воспитания.</i>

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

3 год обучения

Иметь представление:

- о возможности использования знаний и умений в рабочих специальностях;
- об исторических событиях, связанных с географией и историей Тульской области;
- об обороне г. Тулы в годы ВОВ;
- о биографии известных земляков;

- о законе об охране природы;
- о правилах подготовке к туристическому походу;
- о минимальном наборе аптечке;
- о приготовлении пищи на костре;
- о приметах, по которым можно предсказать погоду;
- как обеспечить безопасность в городе и в лесу;
- как действовать в случае возникновения пожара;
- о информационной безопасности своего жилища;
- о применении средств походной аптечки;
- как оказывать первую помощь;
- о регулировании нагрузки во время занятий;

Знать:

- кратко историю Тульской области;
- дату обороны города Тула, основные направления и линию обороны;
- как хранить продукты в походе;
- как ремонтировать, сушить личные вещи и снаряжение в походных условиях;
- необходимый комплект ремнабора;
- правила укладки рюкзака;
- правила безопасности при использовании газовой горелки;
- как фотографировать в походе для отчета;
- последовательность прохождения препятствий в походе;
- как обработать рану, наложить жгут, давящую повязку;
- средства восстановления в походе;
- топографические и условные знаки;
- как составлять легенду движения;
- правила оценки действий команды на туристических этапах;

Уметь:

- правильно утилизировать мусор на стоянках;
- организовывать бивуак в безлесой зоне;

- преодолевать болотистые участки, используя следи, имеющиеся кочки, основную верёвку;
- преодолевать водную преграду вброд;
- преодолевать травянистые и осыпные склоны, используя альпеншток;
- организовывать переправу по бревну;
- подготовить место для костра;
- действовать в составе команды при прохождении этапов навесная переправа, бревно, спуск дюльфером, тонкий лёд;
- действовать в составе команды при наведении и снятии этапов спуск, подъём, бревно, брод;
- действовать связками при прохождении этапов бревно, навесная переправа;
- использовать зажимы при передвижении по вертикальным перилам;
- транспортировать пострадавшего по навесной переправе;
- применять туристические узлы двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык;
- оказывать доврачебную помощь при кровотечениях;
- ориентироваться по звёздам, солнцу и часам;
- определять азимут и двигаться по легенде;
- следить за нагрузкой при выполнении физических упражнений самостоятельно;
- ходить на лыжах используя попеременные и одновременные хода, поворачивать и тормозить плугом, полуплугом, упором;
- играть в спортивные игры.

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;
- навыки культуры поведения;

Будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы с туристским снаряжением;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

III. Комплекс организационно-педагогических условий и формы аттестации

3.1. Методическое обеспечение программы

В процессе работы по данной программе мною используются следующие базовые образовательные технологии системно-деятельностного подхода:

- **обучение на основе учебных ситуаций.** Использую учебные ситуации с элементами игровой деятельности: подвижные игры на развитие общефизических качеств, на внимание, развитие коллективизма, ответственности за команду, для снятия напряжения и утомляемости.

- **уровневая дифференциация** в основе которой лежит дифференциация требований к уровню усвоения учебного материала. Основой данной технологии является признание в обучающемся партнера, имеющего право на принятие решений. Задача педагога состоит в том, чтобы помочь ребенку сделать правильный выбор, определиться в сфере своих познавательных интересов.

- **информационно-коммуникационные технологии**, являющиеся средой информационной поддержки учебно-воспитательного процесса.

В учебно-исследовательской деятельности использую дифференцированное обучение, что исключает уравниловку и усреднение детей, повышает уровень мотивации учения в сильных группах, создает щадящие условия для слабых, дает возможность педагогу уделять повышенное внимание проблемному ребенку, дает возможность более эффективно работать с наиболее одаренными и целеустремленными обучающимися.

Активно применяю различные виды педагогической поддержки в усвоении знаний, умений, навыков игры, как, например, обучение без принуждения; обучение, основанное на интересе, успехе, доверии.

Формы аттестации и контроля

Вводный контроль проводится в начале учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки учащихся: педагогическое наблюдение.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: самооценку выполненного задания, результативность участия в соревнованиях, контроль выполнения заданий и приемов, опрос, наблюдение.

Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеобразовательной программе не менее 2-х раз в год. Мониторинг включает определение высокого, среднего и низкого уровня обученности (проверка теоретических знаний, практических умений и навыков) и личностного развития (развитие познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой, эмоционально-потребностной сфер).

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия учащихся в туристских соревновательных и конкурсных мероприятиях различного уровня.

Сравнение уровня обученности, уровня личностного развития позволяет определить рост каждого учащегося и детского объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма подведения итогов реализации программы - посещаемость занятий и результаты участия в туристских мероприятиях различного уровня.

3.2. Условия реализации программы

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

1. Учащиеся для посещения занятий должны быть в основной группе здоровья. Для участия в соревнованиях учащиеся должны быть в основной группе здоровья и на все соревнования брать допуск – справку. Для участия в региональных соревнова-

ниях по спортивному туризму, учащиеся проходят медосмотр в спортивном диспансере и берут допуск к соревнованиям.

2. Для усвоения теоретического материала по разделу «Пешеходный туризм» используются презентации, лекционный материал, карточки с заданиями, топографические карты, карты для спортивного ориентирования, компаса – на каждого учащегося. Теоретические занятия проходят в учебном кабинете .

3. Для проведения практических занятий по разделу «Дистанции пешеходные» на каждого учащегося необходимо: страховочная система, две само страховки, 5 карабинов с автоматической муфтой, спусковое устройство («восьмёрка» диаметром 80-85 мм.), жумар, карабин с роликом-треком, каска, перчатки.

4. Для проведения практических занятий по разделу «Пешеходный туризм» на группу 15 человек необходимо следующее туристическое снаряжение: 3-х местные палатки – 4 шт., коврики туристические – 15 шт., спальники – 15 шт., комплект котлов – 1 набор, кострище, топор, пила, газовая горелка, костровой тент, компасы – 15 шт., рюкзаки объемом 60 литров – 15 шт.

5. Занятия проводятся на базе спортивного зала МБОУ ЦО №26 (ул. Маяковского д.37), оборудование зала позволяет оборудовать для не менее 2-х направлений для практических занятий на дистанции - пешеходные 1,2 класса;

6. Учащиеся, участвуя в соревнованиях, выполняют юношеский или спортивный разряд по виду спорта «Спортивный туризм».

7. Помощь в судействе соревнований дает право получить справки о судействе и впоследствии оформить судейскую категорию.

Прохождение учащимися в летний период спортивного похода позволяет получить значок «Турист России»;

Критерием оценки усвоения программы является: участие в городских соревнованиях по спортивному туризму, овладение навыками прохождения дистанции пешеходной 1,2 или 3 класса – в соответствии с возрастом и технической подготовкой, а так же прохождение маршрута пешеходного, велосипедного или водного не ниже 2 степени сложности.

Формы диагностики,

используемые при проверке полученных знаний, умений, навыков.

1. Анкетирование
2. Педагогическое наблюдение
3. Собеседование.
4. Результативность
5. Контроль выполнения задания
6. Обсуждение типовых ситуаций
7. Общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов)

Формы подведения итогов

1. Профильные лагеря.
2. Туристские походы.
3. Туристские соревнования.
4. Соревнования по спортивному ориентированию.
5. Соревнования «Школа безопасности».

Дидактический материал

1. Фильмы о походах и соревнованиях.
2. Фильмы по технике пешеходного туризма или мультимедийные презентации туристских маршрутов.
3. Наглядные пособия (экспонаты огнетушителей).
4. Топографические карты.
5. Карточки для изучения топографических знаков.
6. Карты различных видов (административные, топографические и т.д.) и различного масштаба.
7. Методические рекомендации по туризму и краеведению.
8. Карточки для закрепления знаний по различным темам.
9. Разработки игр, интерактивных путешествий, квестов соответствующей тематики на различных электронных образовательных ресурсах

Список литературы

Для педагога:

1. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. Изд-во «Медицина» Москва, 2014.
2. Вербя И. А., Галкин Я. Б. и др. Туристско-краеведческие кружки в школе. М., Просвещение, 1988.
3. Вербя И. А., Голицын С. М. И др. Туризм в школе. М., ФиС, 1983.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М., 2013.
5. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. М., ФиС, 1987.
6. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Изд-во ЭКС-МО, 2013.
7. Кропф Ф. Спасательные работы в горах: Учебное пособие для альпинистов и туристов. – М., 2015.
8. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М., ФиС, 1990.
9. Линчевский Э. Э. Психологический климат группы. М., ФиС, 1981.
10. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М., ФиС, 1988.
11. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
12. Мартынов А.И. Промышленный альпинизм. – ТВТ Дивизион, Москва. 2014
13. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников (снаряжение и биваки). М., ЦРИБ Турист, 1986.
14. Организация массового самостоятельного туризма. Учебное пособие. М., ЦРИБ Турист, 1986.
15. Основы безопасности в пешем походе (методические указания). М., ЦРИБ Турист, 1983.
16. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.

17. Судейство соревнований по пешеходному туризму (методические рекомендации). М., ЦРИБ Турист, 1983.
18. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., 2015.

Для учащихся:

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 2012.
3. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
4. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ Турист, 1986.
5. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
6. Роцин А. И. Без компаса и карты. Киев, Радянська школа, 1971.
7. Симаков В. И. Туристские походы выходного дня. М., Советская Россия, 1984.
8. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
9. Школа альпинизма. Начальная подготовка. Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
10. Штюрмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
11. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М., ФиС, 2015.
12. Штюрмер Ю. А. Четвертая грань туризма. Общественно полезная работа туристов. М., Профиздат, 2014.
13. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М., «Советский спорт», 2003.

Литература, использованная при разработке программы

1. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. Изд-во «Медицина» Москва, 2014.
2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М., 2013.
3. Драгачёв С.П. Туризм и здоровье. – М., 2014.
4. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Изд-во ЭКС-МО, 2013.
5. Ильичёв А.И. Школа выживания. – МГЦТК, «Дорога», 1991.
6. Кропф Ф. Спасательные работы в горах: Учебное пособие для альпинистов и туристов. – М., 2015.
7. Кузнецов В.С. Учебное пособие по изучению и использованию методов выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной оснастки и страховочных средств. - Симферополь, Таврия, 2004.
8. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
9. Мартынов А.И. Промышленный альпинизм. – ТВТ Дивизион, Москва. 2004.
10. Остапец А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
11. Организация массового самодеятельного туризма. Учебное пособие. М., ЦРИБ Турист, 1986.
12. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
13. Школа альпинизма. Начальная подготовка. Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
14. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., 1983.
15. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – Изд-во «Советский спорт», 2003.
16. Яцек Е.Палкевич Выживание в городе. Выживание на море. – М., Изд-во «Корвет», 1992.

