

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: базовый
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы: Боровков Александр Денисович,
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 обобщение 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;

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.

Программа «Пешеходный туризм» составлена на основе примерной учебной программы объединений туристско-краеведческой направленности, опубликованной в сборнике «Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей» под редакцией Ю.С.Константинова, М., ФЦДЮТиК, 2014 г.

Автором значительно расширено содержание темы «Туристская подготовка», введены темы «Подготовка и проведение походов», «Краеведение и экология».

Принципиальной особенностью данной программы является значительное преобладание часов, отведенных на практические занятия, над временем теоретических занятий. Это позволит учащимся более прочно овладеть прикладными умениями и навыками.

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.

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 11-15 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 год обучения), но по мере роста опыта и знаний воспитанников, постепенно возрастает доля занятий по подгруппам и индивидуальных занятий.

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 3 года, в ней учитываются особенности психофизиологического развития учащихся разных возрастных групп. Обучающиеся имеют уровни развития познавательной,

коммуникативной, эмоционально-волевой сфер в соответствии с уровнем личностного развития.

Программа «Пешеходный туризм» - комплексная образовательно-оздоровительная программа для учащихся 5-8 классов (11-15 лет) средней школы, рассчитана на 3 года. Программа соответствует потребностям детей данного возраста и развивает возможности в этом виде деятельности. Для освоения программы обучающимися выделены различные блоки по основам туристской подготовки, которые включают темы: туристские узлы, подготовка и проведение походов, ориентирование, соревнования по спортивному туризму, оказание первой доврачебной помощи, Предусмотрено совершенствование физических возможностей личности.

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

Занятия проводятся с группой учащихся 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 3 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 – 324 часа, 3 год обучения – 324 часа. Всего – 864 часа.

2.3. Режим занятий

Занятия проводятся 1-ый год 3 раза в неделю по 2, 2, 2 часа, 2-ой и 3-ий год 3 раза в неделю по 2, 3, 4 часа, с обязательным проведением 10-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;

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;

будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативная компетентность в общении;

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, вырабатывать 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 учащихся, адекватной содержанию и особенностям учащихся является мониторинг, проводимый педагогом.

Программа предполагает использование всех видов межпредметных связей: опорных, сопутствующих, перспективных с историей, географией, литературой, 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.

Программа «Пешеходный туризм» предполагает уровневое образование обучающихся.

Содержание 1 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, рем.набора.

Содержание 2 и 3 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.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Опорные темы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	В том числе:			
			Теория	Практика		
				аудио ито рия	на мес т нос ти	
1.	Ведение	4	4			
1.1	Знакомство, анкетирование. Цели и задачи на учебный год	2	2	-	-	Вводный контроль: беседа, анкетирование
1.2.	История туристско- краеведческого движения в г. Туле и области	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.	Краеведение	24	20	-	4	
2.1.	Географическое положение Тульской области	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.2.	Рельеф	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.3.	Геологическое строение	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.4.	Полезные ископаемые	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.5.	Водные ресурсы	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.6.	Растительный мир	6	4	-	2	Текущий контроль: наблюдение
2.7.	Почвы и почвенные ресурсы	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.8.	Животный мир	6	4	-	2	Текущий контроль: наблюдение
3.	Ориентирование	26	10	4	12	
3.1.	Понятие о топографической спортивной карте	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
3.2.	Условные знаки	2	1	1	-	Текущий контроль: наблюдение

3.3.	Рельеф	2	1	1	-	Текущий контроль: наблюдение
3.4.	Ориентирование по горизонту. Азимут	2	1	-	1	Текущий контроль: наблюдение
3.5.	Компас и работа с ним	4	1	1	2	Текущий контроль: наблюдение
3.6.	Измерение расстояний	2	1	-	1	Текущий контроль: наблюдение
3.7.	Способы ориентирования	6	2	-	4	Текущий контроль: наблюдение
3.8.	Ориентирование по местным предметам, небесным светилам, звездам, часам	2	1	1	-	Текущий контроль: наблюдение
3.9.	Действия в случае потери ориентировки	4	-	-	4	Текущий контроль: обсуждение типовых ситуаций
4.	Туризм	22	10	4	8	
4.1.	История развития туризма. Туристские путешествия	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
4.2.	Личное и групповое снаряжение	4	2	2	-	Текущий контроль: наблюдение
4.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	-	-	6	Текущий контроль: наблюдение
4.4.	Подготовка к походу, путешествию	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
4.5.	Питание в туристском походе	4	2	-	2	Текущий контроль: наблюдение
4.6.	Туристские должности	4	2	2	-	Текущий контроль: наблюдение
5.	Техника безопасности	6	6			
5.1.	Инструкция № 293 по проведению походов, экскурсий, путешествий с учащимися	2	2			Текущий контроль: беседа
5.2.	Правила дорожного движения	2	2			Текущий контроль: беседа
5.3.	Техника безопасности при обращении и работе с ножом, лопатой, топором, пилой, при разжигании костров и приготовлении пищи на костре	2	2			Текущий контроль: беседа

6.	Культурно-гигиенические навыки, первая доврачебная помощь	12	11	1		
6.1.	Основные понятия о здоровье Факторы, влияющие на здоровье	2	2			Текущий контроль: беседа
6.2	Распорядок дня	2	1	1		Текущий контроль: наблюдение
6.3	Что такое первая доврачебная помощь	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
6.4	Состав простейшей медицинской аптечки для похода выходного дня. Обязанности санитара	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
6.5	Первая помощь при занозах, порезах, ушибах	2	2	-	-	Текущий контроль: обсуждение типовых ситуаций
6.6	Пищевые отравления.	2	2			Текущий контроль: обсуждение типовых ситуаций
7.	Природоохранная деятельность	20	4		16	
7.1.	Понятие «экология»	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
7.2	Что может сделать каждый для охраны природы. Правила поведения в природе	2	2	-	-	Текущий контроль: обсуждение типовых ситуаций
7.3	Экологическая акция «Помоги зимующим птицам»	4	-	-	4	Текущий контроль: наблюдение
7.4	Поход выходного дня «Прогулка к засохшему дереву»	4	-	-	4	Текущий контроль: наблюдение
7.5	Поход выходного дня «Деревья и кустарники зимой»	4	-	-	4	Текущий контроль: наблюдение
7.6	Поход выходного дня «Весенние явления в жизни растений»	4	-	-	4	Текущий контроль: наблюдение
8.	Физическая подготовка	40	-	20	20	Текущий контроль: отслеживание стабильности

						достижений	
9.	Подготовка мероприятий	к	8	-	4	4	Текущий контроль: наблюдение
10.	Проведение мероприятий		50	-	20	30	Текущий контроль: наблюдение
11.	Подведение итогов мероприятий	итогов	4	-	4	-	Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
		Итого:	216	65	57	94	

Содержание тем программы

1 года обучения

1. Введение

1.1 Знакомство с кружковцами

Теоретическая часть: Анкетирование. Заполнение журнала.

Цели, задачи, планы на учебный год.

Формы контроля: вводный контроль - беседа, анкетирование

1.2. История туристско-краеведческого движения в г. Туле и области

Теоретическая часть: МБУДО «ЦДИОТ и ПВ» – знакомство со зданием, традициями, кабинетами, специалистами. Просмотр видеофильма «Мир увлечений».

Формы контроля: текущий контроль - беседа

2. Краеведение

2.1. Географическое положение Тульской области.

Теоретическая часть: Границы области, их протяженность. Пограничные области. Крайние географические точки. Территория области. Выгодное экономико-географическое положение.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

2.2. Рельеф

Теоретическая часть: Среднерусская возвышенность. Особенности рельефа. Абсолютные отметки (минимальные и максимальные). Основные междуречные плато. Возвышенности. Факторы, оказавшие влияние на формирование рельефа области. Долины. Овраги. Карст. Воронки.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

2.3. Геологическое строение.

Теоретическая часть: Тульская купольно-кольцевая структура. Линейные тектонические разломы. Русская плита. Осадочные отложения (известняк,

доломиты, мергели, каменная соль, гипс, глина). Окаменевшие остатки. Каменноугольные отложения.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

2.4. Полезные ископаемые

Теоретическая часть: Уголь. Поваренная соль. Бурые железняки. Глины. Фосфориты. Глинозем. Глауконитовые пески. Горнодобывающая промышленность Тульской области. Размещение минерально-сырьевых ресурсов в области. Подмосковский угольный бассейн. Полудрагоценные и драгоценные минералы.

Формы контроля: текущий контроль – беседа

2.5. Водные ресурсы

Теоретическая часть: Реки области: Ока, Упа, Дон, Красивая Меча. Озера. Пруды. Болота. Подземные воды.

Формы контроля: текущий контроль – беседа

2.6. Растительный мир

Теоретическая часть: Широколиственные леса и лесостепи, их границы. Видовое своеобразие растительности обеих зон. Тульские засеки. Ярусная структура засек. Травянистые растения Тульской области (лекарственные, охраняемые растения). Природные памятники, заказники, заповедники.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

Практические занятия:

Экскурсия в ближайшую лесополосу «Определение растений по школьному атласу»

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

2.7. Почвы и почвенные ресурсы

Теоретическая часть: Основные типы почв. Почвенные образования. Земельный фонд Тульской области. Почвообразующие породы.

Формы контроля: текущий контроль – беседа

2.8. Животный мир

Теоретическая часть: Исторические сведения о фауне Тульского края. Животный мир Тульщины в XX в. Орнитофауна. Пресмыкающиеся. Рыбы. Тернофауна (звери). Животные, занесенные в Красную Книгу РФ. Редкие виды животных.

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

Практические занятия:

Экскурсия в краеведческий музей (зооэкзотариум)

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

3. Ориентирование

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теоретическая часть: Определение топографии и топографических карт. Масштаб. Виды масштабов. Три отличительных свойства карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Назначение спортивной карты. Масштабы топографических с спортивных карт.

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

3.2. Условные знаки

Теоретическая часть: Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Топология.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

Практические занятия: Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки.

Составление легенды движения группы условными знаками

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

3.3. Рельеф

Теоретическая часть: Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на картах.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

Практические занятия: Характеристика местности по рельефу. Построение форм рельефа из мокрого песка (снега, пластилина).

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

3.4. Ориентирование по горизонту. Азимут

Теоретическая часть: Основные стороны горизонта: юг, север, запад, восток. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение. Азимутальное кольцо. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

Практические занятия: Измерение и построение углов (направлений) на карте. Определение азимута.

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

3.5. Компас

Теоретическая часть: Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного, их отличия. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Упражнения на физическую выносливость, спортивные и подвижные игры, бег на выносливость, скоростно-силовые упражнения.

Практические занятия: Определение сторон горизонта. Ориентирование карты с помощью компаса. Прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек жидкостным компасом. Упражнение на приобретение навыков работы с компасом.

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

3.6. Измерение расстояний

Теоретическая часть: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Измерение расстояний по карте с помощью курвиметра, нитки, линейки. Таблица перевода шага в метры.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

Практические занятия: Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Упражнения на развитие навыков по измерению расстояния.

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

3.7. Способы ориентирования

Теоретическая часть: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Чтение карты. Способы определения точек стояния. Движение по азимуту в походе, на соревнованиях. Преодоление препятствий. Виды организации разведки в походе. Движение по легенде.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

Практические занятия: Упражнения: по заданному маршруту, движение по легенде, движение по азимуту.

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

3.8. Ориентирование по местным предметам

Теоретическая часть: Определение азимута по Солнцу в разное время дня, азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

Практическая часть: Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

3.9. Действия в случае потери ориентировки

Практические занятия: Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на параллельную, сходную ситуацию. Поиск

отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Аварийный азимут.

Формы контроля: текущий контроль - обсуждение типовых ситуаций

4. Туризм

4.1. История развития туризма

Теоретическая часть: История освоения России. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, конный, спелеотуризм. Их характеристика. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Судейские звания. Роль туристских путешествий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

4.2. Личное и групповое снаряжение

Теоретическая часть: Требования к туристскому снаряжению. Групповое снаряжение. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: веревки основные и вспомогательные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпенштоки.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения. Деловая игра.

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

4.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Практические занятия: Требования, предъявляемые к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортабельность. Организация бивака в лесной и безлесной зоне. Установка палатки. Заготовка растопки, дров и

предохранение их от намокания. Разведение костра. Виды костров. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне. Ролевая и деловая игра «Экологически безопасный очаг».

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение, обсуждение типовых ситуаций

4.4. Подготовка к походу, путешествию

Теоретическая часть: Подбор группы. Распределение обязанностей. Оформление походной документации. Разработка маршрута. Составление сметы. План–график похода. _Утверждение маршрута многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы. Подготовка снаряжения. Составление меню и списка продуктов. Их фасовка и упаковка.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

4.5. Питание в туристском походе

Теоретическая часть: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

Практические занятия: Приготовление пищи на костре. Ролевая игра.

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

4.6. Туристские должности (постоянные и временные)

Теоретическая часть: Командир группы. Его обязанности. Заместитель командира, комендант, завпит, штурман, краевед, санитар, реммастер, фотограф, ответственный за отчет. Их обязанности. Временные должности. Дежурные по постоянным должностям.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

Практические занятия: Ролевая игра

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

5. Техника безопасности.

5.1. Инструкция № 293 по проведению походов, экскурсий, путешествий с учащимися.

Теоретическая часть: Общие положения. Требования к руководителям, помощникам и участникам группы. Обязанности и права руководителя и заместителя руководителя путешествия и обязанности участников.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

5.2. Правила дорожного движения.

Теоретическая часть: ГИБДД. Светофор. Обозначение цветов. Предупреждающие, запрещающие, предписывающие, информационно-указательные, разрешающие знаки, знаки сервиса. Улица. Дорога. Тротуар. Обочина. Перекресток. Правила движения по тротуару, дороге, улицам с односторонним и двусторонним движением. Четырехсторонний, трехсторонний перекресток, правила перехода по перекресткам. Основные правила поведения на улице. Подземные переходы. Правила входа и выхода из автобуса, троллейбуса, трамвая.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

5.3. Техника безопасности при обращении и работе с ножом, лопатой, пилой, топором.

Теоретическая часть: Запрет на разжигание костров: в хвойных молодняках, на участках с сухим тростником, травой, камышом, мхом, на вырубках, торфяниках. Защитные меры от жара огня, касающиеся кострового. Нормы удаленности костра от лиственных и хвойных пород деревьев. Использование старого костровища. Два непреложных правила – соблюдение противопожарной безопасности и сохранение природных богатств.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

6. Культурно-гигиенические навыки. Первая доврачебная помощь

6.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Теоретическая часть: Физическое здоровье. Личная гигиена. Физическая культура. Закаливание организма. Духовное здоровье. Сон. Аппетит. Самоконтроль за самочувствием.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

6.2. Распорядок дня

Теоретическая часть: Режим дня школьника. Соблюдение временных рамок занятий и отдыха.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

Практические занятия: Составление индивидуального режима дня.

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

6.3. Что такое первая доврачебная помощь

Теоретическая часть: Что такое первая доврачебная помощь. Основные цели и задачи первой доврачебной помощи. Перечень основных мероприятий первой доврачебной помощи.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

6.4. Состав простой медицинской аптечки

Теоретическая часть: Обязанности санитара. Обезболивающие, противовоспалительные, антибактериальные, сердечные средства. Антисептики. Основные требования к походной аптечке – компактность, безопасность, простота использования, невысокие требования к условиям хранения лекарств. Обязанности санитара. Правило: санитар должен подбирать медикаменты, учитывая «слабые стороны» каждого участника похода. Контроль за состоянием участников, качеством пищи, соблюдением правил гигиены.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

6.5. Первая помощь при занозах, порезах, ушибах

Теоретическая часть: Первая помощь при занозах, порезах, ушибах. Что такое заноза. Как правильно удалить занозу. Порез. Остановка кровотечения, обработка раны. Ушиб, помощь при ушибах.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

6.6 Пищевые отравления

Теоретическая часть: Причины. Симптомы. Первая доврачебная помощь. Медикаментозные средства. Лечение. Меры предосторожности. Профилактика. Дизентерия. Брюшной тиф. Ботулизм. Холера.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

7. Природоохранная деятельность

7.1. Понятие «экология».

Теоретическая часть: Понятие «экология». Экология как наука об окружающей среде.

Формы контроля: текущий контроль - беседа

7.2. Что может сделать каждый для охраны природы. Правила поведения в природе

Практические занятия: Состояния, вызванные в природе деятельностью человека. Необходимость экономии воды, электрической энергии, тепла. Сбор макулатуры, металлолома. Умеренный сбор ягод, грибов, лекарственных растений. Правила поведения в природе. Заповеди юных защитников природы.

Формы контроля: текущий контроль - обсуждение типовых ситуаций

7.3. Экологическая акция « Помоги зимующим птицам»

Практические занятия: Изготовление простейшей кормушки, подкормка птиц.

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое поручение

7.4. Поход выходного дня «Прогулка к засохшему дереву»

Практические занятия: проведение похода выходного дня

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

7.5. Поход выходного дня «Деревья и кустарники зимой»

Практические занятия: проведение похода выходного дня

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

7.5. Поход выходного дня «Весенние явления в жизни растений»

Практические занятия: проведение похода выходного дня

Формы контроля: текущий контроль - педагогическое наблюдение

8. Физическая подготовка.

Практические занятия: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Ежедневные индивидуальные занятия учащихся объединения.

Упражнения: для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, с сопротивлением.

Подвижные игры. Спортивные игры.

Упражнения на развитие: выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости.

Кроссовый бег. Ускорения. Многоскоки.

Формы контроля: текущий контроль – отслеживание стабильных достижений обучающихся

9. Подготовка к мероприятиям

Практические занятия: Работа со специальной литературой. Закупка продуктов. Подготовка личного и группового снаряжения. **Формы контроля:** текущий контроль – педагогическое наблюдение

10. Проведение мероприятий

Практические занятия: Проведение мини-соревнований по спортивному ориентированию, экскурсий, выставок, походов выходного дня, слетов, соревнований, конкурсов, викторин и т.п.

Формы контроля: текущий контроль – педагогическое наблюдение, отслеживание стабильных достижений учащихся

11. Подведение итогов.

Практические занятия: Подготовка фотоальбомов. Выпуск газет. Отчетные выставки изделий обучающихся. Вечера учащихся. Анкетирование.

Формы контроля: итоговый контроль - мониторинг обучения и развития, анкетирование

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

1 год обучения

Иметь представление:

- о планах и задачах на новый учебный год;
- о географическом положении рельефа, геологическом строении, полезных ископаемых, водных ресурсах, растительном и животном мире, почвах и почвенных ресурсах Тульского края;
- о назначении топографических и спортивных карт;
- об истории развития туризма в России;
- о разрядных требованиях по спортивному ориентированию и туризму;
- о здоровом образе жизни, правилах личной гигиены, самоконтроле за самочувствием;
- о строении и функциях человеческого организма и влиянии на них физических упражнений.

Должны знать:

- условные знаки спортивных карт;

- способы изображения рельефа на картах;
- основные стороны горизонта;
- типы компасов и их устройство;
- виды ориентиров;
- требования к личному и групповому туристскому снаряжению туриста-пешеходника ;
- туристские должностные обязанности;
- требования по технике безопасности, заложенные в инструкции № 293;
- правила дорожного движения;
- технику безопасности при обращении и работе с ножом, лопатой, пилой, топором;
- технику безопасности при разведении костра, приготовлении пищи на костре;
- состав простейшей медицинской аптечки, обязанности санитаря;
- симптомы и причины пищевых отравлений, медикаментозные средства;
- растительное сырье и инструменты для плетения из лозы.

Должны уметь:

- строить формы рельефа с помощью мокрого снега, песка, пластилина;
- измерять и определять азимут;
- измерять расстояния с помощью курвиметра, нитки, линейки, визуально;
- ориентироваться с помощью карты, по местным предметам;
- читать карту;
- двигаться по азимуту, по легенде;
- действовать согласно правилам в случае потери ориентировки;
- стирать, сушить и ремонтировать личное и групповое снаряжение;

- организовывать туристский бивак;
- заготавливать дрова, разводить костер, готовить пищу на костре;
- составлять меню, фасовать и упаковывать продукты;
- оказывать первую доврачебную помощь при пищевых отравлениях;
- выполнять общеразвивающие упражнения, многоскоки, упражнения на развитие: выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости;
- играть в спортивные и подвижные игры;
- бегать кроссы, ускорения;
- работать со специальной литературой;
- закупать самостоятельно продукты;
- выпускать газеты, оформлять фотоальбомы;
- готовить отчеты о мероприятиях с помощью педагога.

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;

будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативная компетентность в общении;

будут воспитаны:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год

№ п/п	Опорные темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе			
			Теория	Практика		
			аудио	на местности		
1.	Введение	4	4			
1.1.	Планы, цели, задачи на новый учебный год	2	2	-	-	Вводный контроль-беседа
1.2.	История развития туристско-краеведческого движения в России	2	2	-	-	Текущий контроль-беседа
2.	Краеведение	28	28			
2.1.	Историческое краеведение как наука	2	2	-	-	Текущий контроль-беседа
2.2.	Фонды и экспозиция музея – источник изучения родного края	2	2	-	-	Текущий контроль-беседа
2.3.	Древнейшая история края. Археологические объекты	2	2	-	-	Текущий контроль-беседа
2.4.	Наш край в XIV- начале XVII в. Куликовская битва	4	4	-	-	Текущий контроль-беседа
2.5.	Наш край в XVII-XVIII вв.	4	4	-	-	Текущий контроль-беседа
2.6.	Тульская губерния на рубеже XVIII – XIX вв.	4	4	-	-	Текущий контроль-беседа
2.7.	Край во время Гражданской и Вов 1941-1945 гг.	4	4	-	-	Текущий контроль-беседа
2.8.	Тульский край на рубеже XX – XXI вв.	4	4	-	-	Текущий контроль-беседа
2.9.	Историко-краеведческие наблюдения	2	2	-		Текущий контроль-беседа
3.	Ориентирование	58	4	8	46	
3.1.	Правила обращения с картой	6	-	-	6	Текущий контроль-наблюдение
3.2.	Легенда, КП	8	-	8	-	Текущий контроль-наблюдение
3.3.	Контроль высоты	8	-	-	8	Текущий контроль-

						наблюдение
3.4.	Азимут по спорным ориентирам	8	-	-	8	Текущий контроль-наблюдение
3.5.	Азимут со счетом шагов, с использованием тормозных ориентиров	8	-	-	8	Текущий контроль-наблюдение
3.6.	Техника подготовки к старту	4	-	-	4	Текущий контроль-наблюдение
3.7.	Техника бега на местности	4	-	-	4	Текущий контроль-наблюдение
3.8.	Чтение карты на бегу	8	-	-	8	Текущий контроль-наблюдение
3.9.	Основные тактические задачи. Оценка ситуации.	4	4	-	-	Текущий контроль-обсуждение типовых ситуаций
4.	Туризм	56	14	18	24	
4.1.	Понятие о страховке. Виды страховки.	2	2	-	-	Текущий контроль-беседа
4.2.	Туристские узлы	18	-	18	-	Текущий контроль-наблюдение
4.3.	Туристские слеты и соревнования	2	2	-	-	Текущий контроль-беседа
4.4.	Техника в туристском походе	4	4	-	-	Текущий контроль-беседа
4.5.	Тактика в туристском походе	4	4	-	-	Текущий контроль-беседа
4.6.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	26	2	-	24	Текущий контроль-наблюдение
5.	Техника безопасности	4	4			
5.1.	Инструктаж учащихся согласно инструкции № 293	2	2	-	-	Текущий контроль-беседа
5.2.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	-	-	Текущий контроль-беседа
6.	Культурно-гигиенические навыки. Первая доврачебная помощь.	16	16			
6.1.	Санитарно-гигиенические навыки и способы действий. Недопущение загрязнения водоемов, мест	4	4	-	-	Текущий контроль-беседа

	стоянок бытовыми отходами					
6.2.	Острая сосудистая недостаточность. Неотложная помощь. Солнечный и тепловой удары.	4	4	-	-	Текущий контроль-беседа
6.3.	Переохлаждения. Простудные заболевания. Ушибы, растяжения, переломы, порезы, ссадины	4	4	-	-	Текущий контроль-беседа
6.4	Первая доврачебная помощь при укусах змей, насекомых	4	4			Текущий контроль-беседа
7.	Природоохранная деятельность	22	6	4	12	
7.1.	Виды загрязнений в окружающей среде. Экологическая обстановка в Тульской области	2	2	-		Текущий контроль-беседа
7.2.	Что может сделать каждый для охраны природы.	2	2		-	Текущий контроль-беседа
7.3.	В гостях у леса	8	2	-	6	Текущий контроль-наблюдение
7.4.	Экологическая акция «Помоги зимующим птицам»	10	-	4	6	Текущий контроль-наблюдение
8.	Физическая подготовка	28	-	28	-	Текущий контроль-наблюдение
9.	Подготовка к мероприятиям	24	-	6	18	Текущий контроль-наблюдение
10.	Проведение мероприятий	78	-	58	20	Текущий контроль-наблюдение
11.	Подведение итогов мероприятий	6	-	6	-	Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	Итого:	324	76	128	120	

Содержание тем программы 2 год обучения

1. Введение

1.1. Планы, цели, задачи на новый учебный год.

Теоретическая часть: Знакомство с программным материалом второго года обучения. Заполнение журнала. Подведение итогов летнего сезона. Просмотр фотоматериалов и видеофильма.

Форма контроля: вводный контроль - беседа

1.2. История развития туристско-краеведческого движения в России.

Теоретическая часть: ЦДЮТиК МО РФ, местонахождение в г. Москве. Направления деятельности. Основные специалисты Центра. Всероссийские мероприятия.

Форма контроля: текущий контроль - беседа

2. Краеведение

2.1. Историческое краеведение, как наука

Теоретическая часть: Три группы основных источников исторического краеведения: вещественные, письменные, устные. Поисково-исследовательский характер исторического краеведения. Охрана исторических памятников. Памятники истории. Основные методы поиска и исследования памятников истории и их описание.

Форма контроля: текущий контроль - беседа

2.2. Фонды и экспозиция музея – источник изумления родным краем

Теоретическая часть: Музейные предметы. Комплектование музейных фондов. Фондовая и экспозиционная работа. Классификация музеев. Использование музейных фондов в научных, научно-исследовательских,

учебных целях. Образовательно-воспитательное воздействие музея. Музейная культура.

Форма контроля: текущий контроль - беседа

2.3. Древнейшая история края. Археологические объекты

Теоретическая часть: Древнейшие археологические памятники на территории области: Бапское, Сатинское, Супрутское, Пореченское, Березовское городища. Наши предки – вятичи. Угорские племена. Восточные славяне. Основные занятия и быт вятичей. Археологические находки на территории края. Музей «Тульские древности».

Форма контроля: текущий контроль - беседа

2.4. Наш край в XIV – начале XVII вв.

Теоретическая часть: «Муравский шлях». Оборонительное значение Тульских засек. Куликовская битва, положившая начало избавлению Руси от татаро-монгольского ига. Крестьянская война 1606 г. под руководством И.М. Болотникова. История возведения и устройство Тульского Кремля.

Форма контроля: текущий контроль - беседа

2.5. Наш край в XVII – XVIII вв.

Теоретическая часть: Первые железоделательные заводы. Демидовы. Развитие ремесла и металлургии. Тульская кузнецкая слобода. Первый в России оружейный завод. Строительство Ивановского канала.

Форма контроля: текущий контроль - беседа

2.6. Тульская губерния на рубеже XVIII – XIX вв.

Теоретическая часть: Туляки в Отечественной войне 1812 г. Д.С. Дохтуров, И.С. Дорохов, М.А. Арсеньев, Щербатов. Где формировалось Тульское ополчение. Туляки – декабристы 3-х обществ: «Южное», «Северное», «Объединенных славян». И.Б. Абрамов, братья Бобрищевы-Пушкины, Н.А. Крюков, И.В. Киреев, Н.А. Чижов.

Форма контроля: текущий контроль - беседа

2.7. Край в Гражданской войне и Великой Отечественной войне

1941-1945 гг.

Теоретическая часть: Борьба с Деникиным на южных рубежах Тульского края в годы гражданской войны. Бои под Тулой осенью 1941 г. Партизанское движение на территориях Дубенского, Щекинского, Ленинского, Алексинского, Чернского, Белевского, Суворовского, Плавского районов. Юные герои – А. Чекалин, А. Павлов, А. Дубов, Н. Венедиктов, А. Бурмистров и др. Герои ВОВ – А. Лукьянов, А. Рогов, В.Н. Гречишкин, Н.А. Охин, Б.Ф. Сафонов, М. Поливанова и др.

Форма контроля: текущий контроль - беседа

2.8. Тульский край на рубеже XX – XXI вв.

Теоретическая часть: Послевоенные трудности. Первые попытки либерализации. Реформы Н.С. Хрущева. Кризис системы. Крах советской системы. Перестройка М.С. Горбачева. На крутом переломе. Становление новой российской государственности.

Форма контроля: текущий контроль - беседа

2.9. Историко-краеведческие наблюдения

Теоретическая часть: Фиксация наблюдений. Ведение дневника. Точность и историческая достоверность записей. Правила фиксирования исторических событий.

Форма контроля: текущий контроль - беседа

3. Ориентирование

3.1. Правила обращения с картой.

Практические занятия: Приемы ориентирования карты: движение по ориентирам, грубое ориентирование, движение по линейным ориентирам, по цепочке ориентиров бег по горизонтали или поперек склона; движения по азимуту; точного ориентирования.

Форма контроля: текущий контроль - наблюдение

3.2. Легенда КП

Практические занятия: Изображение легенд с помощью специальных знаков – пиктограмм. Запись легенд словесно. Правила крепления легенд на карте и одежде спортсмена. Упражнения с дидактическим материалом.

Форма контроля: текущий контроль - наблюдение

3.3. Контроль высоты

Практические занятия: Чувство высоты – это комбинация зрительных и мышечных ощущений. Контроль высоты движением по ориентирам, имеющимся на склоне и отображенным на карте. Упражнения на местности с выраженным рельефом.

Форма контроля: текущий контроль - наблюдение

3.4. Азимут по опорным ориентирам

Практические занятия: Контроль расстояния при движении по опорным ориентирам (площадные, в чистом лесу – микрообъекты). Учет опорных ориентиров при выборе опорных ориентиров. Упражнения на местности.

Форма контроля: текущий контроль - наблюдение

3.5. Азимут счетом шагов с использованием тормозных ориентиров.

Практические занятия: Тормозные ориентиры. Длина пары шагов пешком и при беге. Упражнения на местности.

Форма контроля: текущий контроль - наблюдение

3.6. Техника подготовки к старту

Практические занятия: Правила подготовки и крепления карточки участника, компаса. Форма, обувь. Правила крепления шнурков и номеров участника.

Форма контроля: текущий контроль - наблюдение

3.7. Техника бега на местности

Практические занятия: Рациональное управление движениями в изменяющихся условиях. Элементы техники бега: постановка ноги, отталкивание, мах ногой, фаза полета, «глядящая» постановка стопы. Необходимые двигательные установки.

Форма контроля: текущий контроль - наблюдение

3.8. Чтение карты на бегу

Практические занятия: Упражнения. Мини-соревнования. Игры на местности.

Форма контроля: текущий контроль - наблюдение

3.9. Основные тактические задачи. Оценка ситуации

Практические занятия: Основные тактические задачи: выбор пути, взаимодействие с соперниками, выбор темпа и ритма движения.

Форма контроля: текущий контроль – обсуждение типовых ситуаций

4. Туризм

4.1. Туристские слеты и соревнования.

Теоретическая часть: Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов. Судейская коллегия. Участники. Положения. Размещение участников и судей. Оборудование места соревнований. Информация. Подведение итогов и награждение. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Виды туристских соревнований, особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении турслетов и соревнований.

Форма контроля: текущий контроль - беседа

4.2. Туристские узлы.

Практические занятия: Узлы: простой, двойной, проводник, восьмерка, прямой, схватывающий встречный. Техника вязания узлов. Упражнения. Мини-соревнование.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

4.3. Понятие о страховке

Практические занятия: Виды страховки. Подготовка страховки. Главные помощники туриста – веревки и карабины. Страховочная система.

Форма контроля: текущий контроль - наблюдение

4.4. Техника туристского похода

Практические занятия: Техника движение по дороге, тропам, на равнине, по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, камням, болоту, через кустарники. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Броды через равнинные и горные реки, выбор места брода и способ прохождения.

Форма контроля: текущий контроль - наблюдение

4.5. Тактика в туристском походе

Практические занятия: Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневники. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Форма контроля: текущий контроль - наблюдение

4.6. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

Теоретическая часть: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Форма контроля: текущий контроль - беседа

Практические занятия: Движение по дорогам тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

5. Техника безопасности

5.1. Инструктаж учащихся

Теоретическая часть: Инструкция № 293 по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися. Общие положения. Требования к руководителям, помощникам и участникам группы. Обязанности и права руководителя и заместителя руководителя путешествия. Права и обязанности учащихся.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

5.2. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теоретическая часть: Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Отработка техники преодоления естественных препятствий.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

6. Культурно-гигиенические навыки. Первая доврачебная помощь.

6.1. Санитарно-гигиенические навыки и способы действий.

Теоретическая часть: Очистка и оборудование родника. Стирка белья (только вдали от питьевых водоемов), утилизация мусора (различные способы). Оборудование мусорных ям, туалетов, «холодильников» во избежание загрязнений бытовыми отходами. Правила купания в реках и различных водоемах.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

6.2. Острая сосудистая недостаточность

Теоретическая часть: Обморок. Причины. Симптомы. Профилактика. Неотложная помощь.

Солнечный и тепловой удары. Причины. Симптомы. Профилактика. Первая доврачебная помощь.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

6.3. Переохлаждения

Теоретическая часть: Меры, направленные на согревание организма. Простудные заболевания. Первые признаки. Симптомы. Медицинская помощь. Ушибы, растяжения. Симптомы. Холод. Первые сутки. Иммобилизация. Тепло в последующие дни. Фиксирующая повязка. Переломы. Причины. Симптомы. Правила наложения шин. Иммобилизация. Транспортировка. Порезы, ссадины. Причины. Внешний вид. Медикаментозные средства. Меры профилактики.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

6.4. Первая доврачебная помощь при укусах змей, насекомых

Теоретическая часть: Как избежать неожиданной встречи со змеями. Как отличить ядовитую змею от неядовитой. Первая помощь при укусе змеи. Меры против попадания яда в кровь. Укус пчелы. Как вытащить жало пчелы. Клещ. Возможные последствия укуса.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

7. Природоохранная деятельность

7.1 Виды загрязнений в окружающей среде. Экологическая обстановка в Тульской области

Теоретическая часть: Тепловое, шумовое, радиационное загрязнения. Состояния, вызванные в природе деятельностью человека. Экологическая обстановка в Тульской области

Атмосферный воздух, водные ресурсы, почвы. Демографическая ситуация. 1986 год – резкое ухудшение экологической ситуации в регионе вследствие аварии на Чернобыльской АЭС.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

7.2. Что может сделать каждый для охраны природы. Правила поведения в природе

Теоретическая часть: Необходимость экономии воды, электрической энергии, тепла. Сбор макулатуры, металлолома. Умеренный сбор ягод, грибов, лекарственных растений. Заповеди юных защитников природы.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

7.3. В гостях у леса

Теоретическая часть: Лес – многоэтажный дом. Этажи (ярусы) леса. Законы леса

Лес – дом лесных животных. Этажи и квартиры лесных животных. Бездомные (бесквартирные) лесные звери – зайцы, лоси, кабаны и их образ жизни.

Пищевые связи в лесу

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

Практические занятия: Лес и человек. Изделия из древесины – в каждом доме. Сокровища леса. Советы ягодникам и грибникам.

Лес и здоровье. Целебные ароматы леса. Лесные витамины: хвоя сосны, плоды шиповника и др.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

7.4. Экологическая акция «Помоги зимующим птицам»

Практические занятия: Изготовление простейшей кормушки, подкормка птиц.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

8. Физическая подготовка

Практические занятия: Общая физическая подготовка. Развитие и совершенствование физических, моральных и деловых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка. Еженедельные индивидуальные занятия учащихся объединения. Специальные физические упражнения на развитие:

выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Кроссовый бег.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

9. Подготовка к мероприятиям

Практические занятия: Закупка продуктов. Работа со спецлитературой. Подготовка личного и группового снаряжения. Распределение обязанностей. Знакомство с видео, кино, фотодокументами. Подготовка вспомогательных документов, технических средств. Определение тем. Подготовка изделий для выставки.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

10. Проведение мероприятий

Практические занятия: Походы выходного дня по маршруту: Тула – Хомяково – Богучарово – Тула. Учебно-тренировочные сборы. Минисоревнования, слеты, соревнования по спортивному ориентированию. Экскурсии (Веневский монастырь, Новомосковский р-н). Двухдневный поход по маршруту: Тула – Ченцово – Дворяниново – Русятино – Тула и др.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

11. Подведение итогов мероприятий.

Практические занятия: Подготовка отчета, фотоальбома. Вечера. Выставки. Выпуск газет. Анкетирование.

Форма контроля: Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**2 год обучения****Иметь представление:**

- о планах, целях и задачах на новый учебный год;
- об истории развития туристско-краеведческого движения в России;
- об историческом краеведении, его основных источниках, поисково-исследовательском характере;
- о фондах и экспозициях музеев, как источнике изучения родного края;
- о древнейшей истории края, об истории края в период XIV – XX вв.;
- о задачах, организации, судейской коллегии, участниках туристских слетов и соревнований, медицинском обеспечении, видах туристских соревнований, особенностях их проведения, мерах безопасности;
- об основных характеристиках и лотциях реки.

Должны знать:

- основные приемы ориентирования карты;
- пиктографические знаки изображения условных обозначений на спортивных картах;
- свою длину пары шагов пешком и при беге;
- основные элементы техники бега;
- основные тактические задачи ориентировщика;
- виды страховки и ее задачи, страховочные системы;
- технику движения по дорогам и тропам, на равнине, различных видах грунта и растительности;
- разработку плана-графика похода;

- правила преодоления препятствий и движения в походе;
- тактику преодоления водных препятствий;
- общие положения, требования к руководителям и заместителям, права и обязанности участников, заложенные в содержании инструкции № 293;
- технику безопасности при проведении туристских походов, занятий;
- правила купания в реках и различных водоемах;
- причины, симптомы, меры профилактики при острой сосудистой недостаточности, переохлаждении, простудных заболеваниях, переломах, растяжениях, порезах, ссадинах;
- устройство швейной машины, виды стежков.

Должны уметь:

- крепить легенды на карте и одежде;
- двигаться по линейным ориентирам;
- по цепочке ориентиров, азимуту;
- осуществлять контроль расстояния при движении;
- готовить и крепить карточку участника и компас, шнурки на спортивной беговой обуви и номера участника;
- читать карту на бегу;
- вязать туристские узлы;
- преодолевать в соответствии с туристской техникой завалы, заросли, заболоченные участки, броды;
- планировать нитку маршрута;
- осуществлять разведку сложных участков маршрута;
- выбирать способы прохождения водных участков;
- распределять силы и средства на водном маршруте;
- чистить и оборудовать родник, утилизировать мусор различными способами;

- оказывать первую доврачебную помощь при острой сосудистой недостаточности, переохлаждении, простудных заболеваниях, переломах, растяжениях, порезах, ссадинах;
- готовить рыболовные снасти;
- шить на швейной машинке, обрабатывать швы вручную;
- заготавливать прут, резать, увязывать и транспортировать его;
- готовить прут к плетению;
- плести простое изделие с обруча послойным, наклонным плетением и плетением загибом;
- выполнять комплексы ОРУ и специальных физических упражнений;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- бегать эстафеты, кроссы;
- плавать в бассейне;
- закупать продукты;
- работать со специальной литературой;
- готовить вспомогательные документы, технические средства;
- оформлять отчеты, фотоальбомы, выставки;
- выпускать газету.

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;

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Опорные темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе			
			Теор ия	Практика		
			ауди тори я	на мест ност и		
1.	Введение	4	4			
1.1.	Цели, планы, задачи объединения на новый учебный год	2	2	-	-	Вводный контроль: беседа
1.2.	Подведение итогов летнего сезона	2	2	-	-	
2.	Краеведение	22	20	2		
2.1.	Народные художественные промыслы Тульского края	4	4	-	-	Текущий контроль: беседа
2.2.	Народное жилище и хозяйственные постройки	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.3.	Обряды и всенародные праздники	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.4.	Всенародные игры и танцы	4	2	2	-	Текущий контроль: наблюдение
2.5.	Музыкальная культура Тульского края	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.6.	Изобразительное искусство и наш край	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.7.	Тульские историки и краеведы	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.8.	Литературное наследие Тульского края	4	4	-	-	Текущий контроль: беседа
3.	Ориентирование	52	2	5	45	

3.1.	Учебное ориентирование на длинных этапах и ограничивающим ориентирам	12	-	-	12	Текущий контроль: наблюдение
3.2.	Точное ориентирование на коротких отрезках	12	-	-	12	Текущий контроль: наблюдение
3.3.	Тактика спортивного ориентирования	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
3.4.	Лыжное ориентирование	12	-	-	12	Текущий контроль: наблюдение
3.5.	Игры и упражнения	14	-	5	9	Текущий контроль: наблюдение
4.	Туризм	80	4	34	42	
4.1.	Безопасность при преодолении препятствий	2	-	2	-	Текущий контроль: обсуждение типовых ситуаций
4.2.	Навесная переправа	4	-	-	4	Текущий контроль: наблюдение
4.3.	Переправа по бревну	2	-	-	2	Текущий контроль: наблюдение
4.4.	Переправа вброд	2	-	-	2	Текущий контроль: наблюдение
4.5.	Движение по жердям и кочкам	1	-	-	1	Текущий контроль: наблюдение
4.6.	Подъем и спуск по склону. Траверс склона	2	-	-	2	Текущий контроль: наблюдение
4.7.	Преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки	1	-	-	1	Текущий контроль: наблюдение
4.8.	Вязка узлов	22	-	22	-	Текущий контроль: наблюдение

4.9.	Техника водного туризма. Слалом	40	-	10	30	Текущий контроль: наблюдение
4.1 0	Тактика водного туризма	2	2	-	-	Текущий контроль: обсуждение типовых ситуаций
4.1 1	Элементы техники и тактики на подходах и волоках	2	2	-	-	Текущий контроль: обсуждение типовых ситуаций
5.	Техника безопасности	2	2			
5.1.	Инструктаж по технике безопасности, согласно инструкции № 293	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
5.2.	Техника преодоления препятствий на воде	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
6.	Культурно-гигиенические навыки. Первая доврачебная помощь	14	2	12		
6.1.	Валеология – наука о здоровье человека	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
6.2.	Ожоги, переохлаждения, обморожения. Первая доврачебная помощь	6	-	6	-	Текущий контроль: наблюдение
6.3.	Виды ран и кровотечений	6	-	6	-	Текущий контроль: наблюдение
7.	Природоохранная деятельность	32	6	4	22	
7.1.	Виды загрязнений в окружающей среде. Экологическая обстановка в Тульской области	2	2	-		Текущий контроль- беседа
7.2.	Что может сделать каждый для охраны природы.	2	2		-	Текущий контроль- беседа
7.3.	В гостях у леса	14	2	-	12	Текущий контроль- наблюдение

7.4.	Экологическая акция «Помоги зимующим птицам»	14	-	4	10	Текущий контроль-наблюдение
8.	Физическая подготовка	30	-	30	-	Текущий контроль: наблюдение
9.	Подготовка к мероприятиям	20	-	4	16	Текущий контроль: наблюдение
10.	Проведение мероприятий	62	-	20	42	Текущий контроль: наблюдение
11.	Подведение итогов мероприятий	6	-	6	-	Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	Итого:	324	40	117	167	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

3 ГОД

1. Введение

1.1. Цели, планы, задачи объединения на новый учебный год

Теоретическая часть: Краткое содержание программы третьего года обучения. Заполнение журнала. Доукомплектование группы.

Форма контроля: вводный контроль – беседа.

1.2. Подведение итогов летнего сезона

Теоретическая часть: Отчет руководителя объединения. Просмотр видеофильмов, фотоальбомов. Отчеты участников летних мероприятий.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

2. Краеведение

2.1. Народные художественные промыслы Тульского края

Теоретическая часть: Глиняная игрушка (филимоновская и тульская), пряничное, самоварное производство, оружейное дело, гармонный промысел, белевское и одоевское кружево, ткачество, лозоплетение, белевская пастила.

Главные особенности. Тульский стиль. Разновидность промыслов. Фамилии основных производителей: братья Гречихины, братья Щукины, мать и сын Белолипетские, Н.К. Сопельников, Ф.П. Котылкин, С.П. Кузьмин, П.И. Козлов, Н.И. Белобородов, Баташев, Лялин, братья Лисицины, Ломов, Сомов, Ванькины, Н. Демидов, С.И. Мосин, П.П. Трепиянов, Ф.В. Токарев, В.А. Дегтярев, Н.Ф. Макаров и др.

Места Тулы и Тульской губернии, связанные с тем или иным промыслом. Используемый материал. Инструмент. Специалисты.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

2.2. Народное жилище и хозяйственные постройки

Теоретическая часть: Сооружения в разные периоды. Образ жизни и тип хозяйственных занятий туляков. Обстановка и убранство жилища. Функциональное использование жилой площади. Бытовые процессы в старинных и современных домах туляков. Амбар, хлев, рига, гараж, сарай и пр.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

2.3. Обряды и всенародные праздники

Теоретическая часть: Свадебный обряд. Похоронный и поминальный обряды. Проводы в армию. Обмывание «копытец» при рождении. Всенародные праздники – «Рождество», «Крещение», «Проводы русской зимы - Масленица», «Пасха», «Троица» и др.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

2.4. Народные игры и танцы

Теоретическая часть: Виды народных игр: с предметами, с персонажами, познавательные, спортивные и полуспортивные, логические, игры взаимоотношений, игры с малышами, розыгрыши и проказы.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

Практические занятия: Проба и демонстрация игр. Тульские народные танцы. Проба и демонстрация.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

2.5. Музыкальная культура Тульского края

Теоретическая часть: Понятие «Музыкальная культура». Имена известных музыкантов, родившихся и творивших на тульской земле (А.С. Даргомыжский, М.П. Мусоргский, П.И. Чайковский, А.А. Плещеев, А.П. Бородин, С. Прокофьев). Тульский колледж искусств им. А.С. Даргомыжского.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

2.6. Изобразительное искусство и наш край

Теоретическая часть: Имена известных художников, родившихся и писавших свои работы на тульской земле (П.Н. Крылов, В.Д. Поленов). Их биографические характеристики. Место проживания. Музей-усадьба в Борке. Музей П.Н. Крылова в Туле. Известные работы художников: В.Д., М.А., Е.Д. Поленовых. Тульский художественный музей.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

2.7. Тульские историки и краеведы

Теоретическая часть: А.П. Болотов – тульский энциклопедист. Тульские историки и краеведы: Н.Ф. Андреев, И.Ф. Афремов. Собиратели устного народного творчества: В.В. Киреевский, И.П. Сахаров. Сказочник – В.А. Левшин – первый исследователь Тульского края.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

2.8. Литературное наследие Тульского края

Теоретическая часть: Л.Н. Толстой, В.А. Жуковский, И.С. Тургенев, В.В. Вересаев, Г.И. Успенский, М.Е. Салтыков-Щедрин, А.В. Сухово-Кобылин, И. Бунин, А.С. Хомяков, М.Ю. Лермонтов, А.С. Грибоедов, А.А. Дельвиг.

Места в крае, связанные с пребыванием и творчеством. Произведения, в которых герои являются прототипами людей, проживавшим в Тульском крае. Музеи и памятные знаки, мемориальные доски, посвященные писателям и поэтам на территории г. Тулы и области. Места захоронения литераторов.

Писатели-туляки постреволюционного периода (И.Ф. Панькин, Н.А. Милонов, С.А. Рассаднев, Д.А. Романов, В.Н. Шавырин, С.И. Галкин и др.). Современная литературная жизнь нашего города.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

3. Ориентирование

3.1. Грубое ориентирование на длинных этапах к ограничивающим ориентирам.

Практические занятия: Понятия: ограничивающий ориентир, бег «в мешок», бег с упреждением, обходной вариант, суммарный набор высоты, оптимальный набор высоты, параллельная ситуация, модель действия ориентировщика. Работа на дистанциях над приобретением необходимых навыков.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение

3.2. Точное ориентирование

Практические занятия: Детальное чтение карты на перегонах, азимутальный бег по «коридору». Упражнения с картой. Работа на дистанциях над приобретением необходимых навыков.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

3.3. Тактика спортивного ориентирования

Теоретическая часть: Тактический план. Модель действия ориентировщика и факторы, влияющие на содержание тактического плана. Определение тактики для конкретной карты. Факторы выбора пути, имеющие решающее значение на определенных типах местности. Основные тактические задачи и факторы, влияющие на их решение.

Классификация возможных тактических ошибок на дистанции. Особенности тактики в соревнованиях по ориентированию на маркированной трассе, в эстафетном ориентировании.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

3.4. Лыжное ориентирование

Практические занятия: Лыжный инвентарь. Разновидности лыж. Уход и подготовка лыж к соревнованиям. Планшет ориентировщика. Особенности лыжного ориентирования (маркировка, дистанции, крепление и оборудование КП, способы отметки, снаряжение ориентировщика, карты). Зимнее заданное направление. Маркированная трасса. Характерные особенности, отличия. Общие черты. Прохождение дистанций. Работа над приобретением необходимых навыков.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

3.5. Игры и упражнения

Практические занятия: На местности для повышения тактико-технического уровня ориентирования. Упражнения на развитие: внимания, зрительной, объемной, механической, кратковременной памяти, логики. Учебно-тренировочные дистанции в заданном направлении и на маркированной трассе.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

4. Туризм.

4.1. Безопасность при преодолении препятствий

Практические занятия: За счет тщательной физической, технической и тактической подготовки. Три группы приемов: командная страховка, само страховка, судейская страховка. Верхняя и нижняя страховка спортсмена. Естественные и искусственные точки страховки. Правила расположения точек страховки. Страховка при переправе. Страховка при движении по вертикальным или горизонтальным перилам.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

4.2. Навесная переправа

Практические занятия: Технически сложный и специфический этап пешеходных соревнований. Технические приемы натяжения и крепления веревки. Способы крепления веревки. Три способа натяжения переправы: с одним блоком, с двумя блоками, с заранее приготовленным полиспасом. Снятие рабочей веревки с помощью транспортировочной. Передвижение на

одном и на двух карабинах. Способ ускорения переправы. Переправа груза. Использование вспомогательной веревки во время переправы людей и груза. Обязательное условие переправы – на рабочей веревке может находиться только один человек или груз. Тактика переправы. Типичные ошибки. Отработка отдельных деталей этапа. «Навесная переправа».

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

4.3. Переправа по бревну

Практические занятия: Через овраг, реку. Укладка бревна способом опускания поднятого бревна на другой берег. Подготовка места для опирания комля дерева. Закрепление концов бревна. Устройство перил. Короткая самостраховка. Место расположения страхующих. Правило падения с бревна в случае аварийной ситуации. Правила движения по бревну. Типичные ошибки.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

4.4. Переправа вброд

Практические занятия: Способы переправы вброд (с шестом, стенкой, по перилам, таджикским способом, попарно). Их достоинства и недостатки. Особенности страховки. Обязательное требование для всех переправ. Наличие шерстяных носков, обуви с жесткой подошвой.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

4.5. Движение по жердям и кочкам

Практические занятия: Индивидуальное и командное движение. Транспортировка жердей. Способы движения по жердям, кочкам. Способы страховки. Тактика движения. Комплекс упражнений на укрепление голеностопного сустава. Техника смены ног. Боковые прыжки. Крепление рюкзака.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

4.6. Подъем и спуск по склону

Практические занятия: Оборудование этапов. Организация страховки. Движение с помощью страховочной петли и командной страховки. Пункты

перетяжки на траверсе склона. Оборудование склона. Движение с альпенштоком.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

4.7. Преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки

Практические занятия: Оборудование этапа. Техника преодоления препятствия «маятником». Преодоление чащи, завала. Типичные ошибки. Работа над приобретением необходимых навыков.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

4.8. Вязка узлов

Практические занятия: Проводник (одним концом), двойной проводник, срединный проводник, восьмерка, булинь, брамшкотовый, прямой, академический, встречный, стремя, схватывающие - пруссик, австрийский, Бахмана (карабинный).

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение

4.9. Техника водного туризма

Практические занятия: Техника гребли. Гребки. Управление гребными судами. Крен. Повороты. Боковое притяжение. Отталкивание, зацеп, подруливание безопорная подводка весла, траверс. Эскимосский переворот. Посадка и высадка. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу.

Преодоление препятствий: сливов, водопадов, вала, бочки, каменистых участков, прижима. Техника захода и выхода из улова.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

4.10. Тактика водного туризма

Теоретическая часть: Выбор линии движения в конкретном препятствии. Разведка. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика движения на сплаве. Тактика движения на непроходимых участках. Тактика движения против течения. Тактика распределения сил и средств группы на маршруте.

Форма контроля: текущий контроль – обсуждение типовых ситуаций.

4.11. Элементы техники и тактики на подходах и волоках

Теоретическая часть: Перенос груза в две ходки. Движение в полторы ходки. Предварительная разведка и обработка пути. Переправа.

Форма контроля: текущий контроль – обсуждение типовых ситуаций.

5. Техника безопасности

5.1. Инструктаж по технике безопасности

Теоретическая часть: Инструкция № 293 по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных школ. Общие положения. Требования к руководителям, помощникам и участникам группы. Обязанности и права руководителя и его заместителя. Обязанности и права участников.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

5.2. Техника безопасности при преодолении препятствий на воде

Теоретическая часть: Водоем, как источник повышенной опасности. Предусмотренные и непредусмотренные источники повышенной опасности. Выбор способа движения, исключая взаимодействие с источником повышенной опасности (обнос). Три решающих момента, от которых зависит возникновение несчастного случая: выбор степени риска в соответствии с уровнем умений и навыков туриста; выбор правильного способа действий; правильной техники и тактики в потенциально опасной ситуации.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

6. Культурно-гигиенические навыки. Первая доврачебная помощь

6.1. Валеология – наука о здоровье человека

Теоретическая часть: Основные принципы валеологии. Использование целенаправленных физических упражнений для улучшения здоровья учащихся. Некоторые аспекты здорового образа жизни. Природа, экология и здоровье человека. Региональные оздоровительные программы.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

6.2. Ожоги, обморожения

Практические занятия: Четыре степени ожогов. Причины. Химические, электрические, термические ожоги. Симптомы. Первая доврачебная помощь. Правила наложения асептической повязки.

Обморожения. Четыре степени. Причины. Переохлаждение. Симптомы. Первая доврачебная помощь. Способы согревания организма. Ролевая игра.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

6.3. Виды ран

Практические занятия: Резаные, колотые, ушибленные, рваные. Правила обработки ран. Осложнения ран. Правила наложения асептической повязки. Причины возникновения.

Виды кровотечений. Артериальное, венозное, капиллярное, внутреннее. Причины возникновения. Давящая повязка. Правила наложения жгута. Задачи первой медицинской помощи. Наложение асептической повязки. Правила остановки кровотечений из носа, десны, уха, легких, пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

7. Природоохранная деятельность

7.1 Виды загрязнений в окружающей среде. Экологическая обстановка в Тульской области

Теоретическая часть: Тепловое, шумовое, радиационное загрязнения.

Состояния, вызванные в природе деятельностью человека. Экологическая обстановка в Тульской области

Атмосферный воздух, водные ресурсы, почвы. Демографическая ситуация. 1986 год – резкое ухудшение экологической ситуации в регионе вследствие аварии на Чернобыльской АЭС.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

7.2. Что может сделать каждый для охраны природы. Правила поведения в природе

Теоретическая часть: Необходимость экономии воды, электрической энергии, тепла. Сбор макулатуры, металлолома. Умеренный сбор ягод, грибов, лекарственных растений. Заповеди юных защитников природы.

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

7.3. В гостях у леса

Теоретическая часть: Лес – многоэтажный дом. Этажи (ярусы) леса. Законы леса

Лес – дом лесных животных. Этажи и квартиры лесных животных. Бездомные (бесквартирные) лесные звери – зайцы, лоси, кабаны и их образ жизни. Пищевые связи в лесу

Форма контроля: текущий контроль – беседа.

Практические занятия: Лес и человек. Изделия из древесины – в каждом доме. Сокровища леса. Советы ягодникам и грибникам.

Лес и здоровье. Целебные ароматы леса. Лесные витамины: хвоя сосны, плоды шиповника и др.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

7.4. Экологическая акция «Помоги зимующим птицам»

Практические занятия: Изготовление простейшей кормушки, подкормка птиц.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

8. Общая физическая подготовка

Практические занятия: Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Комплекс ОРУ. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Лыжный спорт. Плавание. Кроссовый бег. Упражнения на развитие физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

9. Подготовка к мероприятиям

Практические занятия: Работа со специальной литературой, картографическими материалами, фото, видеодокументами. Закупка продуктов, их упаковка. Подготовка снаряжения, оборудования, вспомогательных технических средств и документов. Распределение обязанностей.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

10. Проведение мероприятий

Практические занятия: Проведение походов выходного дня, многодневных походов (двухдневный по маршруту: Тула – Крапивна, Белев, Тула; трехдневный по маршруту: Тула – Анастасов монастырь (Одоевский р-н) – Тула), учебно-тренировочных сборов, экскурсий, выставок, вечеров, праздников и пр.

Форма контроля: текущий контроль – наблюдение.

11. Подведение итогов мероприятий

Практические занятия: Вечера. Отчеты. Презентации. Фотоотчеты. Выставки. Выпуск газет, фотоальбомов.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

3 ГОД

Иметь представление:

- о целях, планах, задачах на новый учебный год;
- о народных художественных промыслах Тульского края, используемом материале, инструменте, специалистах;
- об образе жизни туляков, их жилье и хозяйственных постройках, бытовых процессах, происходящих в домах туляков;

- о свадебном, похоронном, поминальном обрядах, всенародных праздниках: Пасхе, Рождестве, Крещении, Масленице, Троице;
- о народных играх и танцах Тульского края;
- о музыкантах, родившихся и создававших свои произведения на Тульской земле;
- об именах известных художников Тульщины, их творчестве, местах, связанных с их рождением, переживанием и творчеством;
- о литературном наследии Тульского края;
- о валеологии, как науке о здоровье человека, основных ее принципах, о некоторых аспектах здорового образа жизни.

Должны знать:

- что такое ограничивающий ориентир, бег «в мешок», бег с упреждением, обходной вариант, суммарный и оптимальный набор высот, параллельная ситуация в спортивном ориентировании;
- что такое тактический план;
- факторы, влияющие на содержание тактического плана;
- классификацию возможных тактических ошибок;
- что входит в инвентарь лыжного ориентирования;
- три группы приемов: командная страховка, само страховка, судейская страховка в туристских соревнованиях;
- тактику, технику, типичные ошибки, способы страховки этапов: навесная переправа, переправа по бревну, переправа вброд, гать, подъем, спуск, траверс, маятник, завал;
- способы переправы вброд;
- способы движения по жердям;
- тактику: движения на сплаве, на непроходимых участках, против течения, распределение сил и средств группы на маршруте;
- общие положения, требования к руководителям, их заместителям, участникам путешествия, их права и обязанности согласно инструкции № 293;

- технику безопасности при преодолении препятствий на воде;
- 4 степени ожогов и обморожений, причины их возникновения, симптомы, правила оказания первой доврачебной помощи;
- виды ран, правила их обработки, наложение асептической повязки.

Причины их возникновения, способы оказания медицинской помощи;

- виды кровотечений, правила наложения жгута, давящей повязки и задачи первой медицинской помощи.

Должны уметь:

- детально читать карту;
- осуществлять азимутальный бег по «коридору»;
- готовить и ухаживать за лыжным инвентарем;
- работать с планшетом во время прохождения лыжных трасс по спортивному ориентированию;
- выполнять упражнения на развитие: внимания, зрительной, объемной, механической, кратковременной памяти, логики;
- натягивать и крепить веревки тремя способами натяжения при наведении навесной переправы;
- снимать рабочую веревку с помощью транспортировочной передвиганием на одном и на двух карабинах;
- переправлять груз на этапах – «навесная переправа»;
- готовить место для опирания комля дерева и укладывать бревно через овраг, реку; закреплять концы бревна;
- оборудовать этапы «подъем» и «спуск» по склону; «траверс»;
- передвигаться с альпенштоком;
- преодолевать препятствия с помощью подвешенной веревки;
- вязать узлы: проводник (одним концом), двойной проводник, срединный проводник, восьмерка, булинь, брамштоковый, прямой, академический, встречный, схватывающий, пруссик, Бахмана (карабинный), стремя;

- управлять гребными судами;
- осуществлять повороты, крены, боковое притяжение, отталкивание, зацеп, подруливание, траверс, эскимосский переворот судна;
- причаливать к берегу, высаживаться и усаживаться в судно, отваливать от берега;
- выбирать линию движения в конкретном препятствии;
- переносить груз в две и полторы ходки;
- проводить предварительную разведку пути;
- переправляться через реку;
- шить на швейной машинке и вручную, ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- заготавливать прут, резать, транспортировать, хранить в соответствии с правилами, искусственно оживлять материал к плетению, готовить пластины и ленты;
- плести самостоятельно основу для экибаны, сухарницу, поднос, корзину;
- выполнять комплекс ОРУ, подвижные и спортивные игры, эстафетный и кроссовый бег, упражнения на развитие специальных качеств;
- передвигаться на лыжах различными способами;
- плавать всевозможными способами;
- работать со специальной литературой и картографическими материалами, фото и видеодокументами;
- закупать продукты и упаковывать их соответствующим образом;
- готовить снаряжение, оборудование, вспомогательные технические средства и документы к мероприятиям;
- выпускать газеты;
- оформлять выставки творческих работ учащихся и краеведческих находок;
- готовить отчеты по итогам путешествий, походов, экскурсий и пр.

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 и 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.

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 обучающихся 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:

-наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;

- наличие помещения, и спортивной площадки;

- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы, и родителей, поддерживающих этот интерес;

- наличие у детей медицинского допуска, спортивной формы для занятий;

- наличие в ОО следующего туристского снаряжения:

1. Палатка – 4шт.
2. Тент для палатки – 4 шт.
3. Рюкзак – 15 шт
4. Коврик – 15 шт.
5. Комплект кострового снаряжения, включая котлы – 1шт.
6. Аптечка
7. Компас – 5 шт.

8. Веревки комплект
9. Карабины – 45 шт.
10. Страховочные системы – 15 шт.
11. Приспособления для подъема по веревке – 15 шт.
12. Приспособления для спуска по веревке – 15 шт.
13. Каски – 15 шт.

Формы диагностики,

используемые при проверке полученных знаний, умений, навыков.

1. Анкетирование
2. Педагогическое наблюдение
3. Собеседование.
4. Результативность
5. Обсуждение типовых ситуаций
6. Игры на местности
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 ре

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 ЭКСМО, 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, Радяньска 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. – Изд-во «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 ЭКСМО, 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. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М., «Советский спорт», 2013.

