

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: 11-17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы: Трушина Ольга Сергеевна,  
педагог дополнительного образования,

Тула, 2023

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

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ / Т.И.Астафьева  
14.08. 2023г.

## Пояснительная записка

### 1. Основные характеристики программы:

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

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

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

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

**Актуальность** образовательной программы определяется следующими факторами:

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

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** состоят 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 помощь;
- 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 обучающихся;

**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 11-17 лет, заинтересованный в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении начальных туристских навыков, правилам поведения в экстремальных ситуациях.

Занятия проводятся в группах по 15 человек (1 год обучения), 12 человек (2 год обучения), 10 человек (3 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. Поскольку программа разработана на 3 года, в ней учитываются особенности психофизиологического развития учащихся разных возрастных групп. Учащиеся имеют уровни развития познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой сфер в соответствии с уровнем личностного развития.

Программа «Пешеходный туризм» - комплексная образовательно-оздоровительная программа для учащихся 7-10 классов средней школы, рассчитана на 3 года. Годовая нагрузка составляет 216 часов. 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 обучающихся в виде практических и теоретических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности.

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

Учебная программа по курсу проводится в форме лекций, бесед, семинарских и практических занятий в помещении и на местности. В практические занятия включены занятия по технике и тактике туризма, оказание первой доврачебной помощи, занятия по ориентированию, а также занятия по исследованию возможностей материалов для изготовления



туристского снаряжения. К практическим занятиям следует отнести плановое и внеплановое участие в соревнованиях и в судействе. Возможно перераспределение лекционных и практических часов в связи с сезонными особенностями, внеплановыми мероприятиями и материальными возможностями.

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

При проведении учебных и внеучебных мероприятий необходимо сотрудничество с зональной маршрутно-квалификационной комиссией (МКК) – в форме знакомства с ее работой, приглашение членов МКК на практические занятия.

## **II. Объем программы:**

**2.1. Объем программы** Программа рассчитана на 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 – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов. Всего 648 часов.

## **III. Планируемые результаты**

**3.1. 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;

**об учащиеся познакомятся:**

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

**у обучающихся будут сформированы:**

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

- познавательные, физические, нравственные способности;

**у обучающихся будут развиты:**

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

- коммуникативная компетентность в общении;

**у обучающихся будут воспитаны:**

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

**Метапредметные результаты:**

У обучающихся будут сформированы:

- способности актуализировать и применять в процессе нахождения в походной ситуации знания, полученные в рамках изучения различных предметов;
- умения планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов;

**Личностные результаты:**

У обучающихся будут сформированы:

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

Программа первого года обучения предполагает освоение детьми основ пешеходного, горного, лыжного и водного туризма, ориентирования и соревнований по турмногоборью. Знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников соревнований.

Второго и третьего года обучения – расширение и углубление, полученных знаний, использование их на практике в походах, соревнованиях.

Знания и практические умения, приобретаемые учащимися во время занятий, носят прикладной характер и могут быть использованы ими в быту и повседневной жизни.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

### **3.2. Формы диагностики и оценки результативности обучающихся.**

1. Наблюдение (в лагерях, УТС, походах).
2. Собеседование (с учащимися, родителями).
3. Спортивные достижения учащихся.
4. Мини-соревнования и контрольные упражнения по туризму и ориентированию.
5. Тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов (2 раза в год).
6. Обсуждение типовых ситуаций.
7. Деловые и ролевые игры.
8. Психологические тесты для проверки развивающих функций: развитие мышления, наблюдательности, распределения и переключения внимания; кратковременной, объемной, механической, зрительной памяти, логики.
9. Игры на местности.
10. Педагогические поручения.
11. Педагогические ситуации.

## Учебно – тематический план 1 года обучения

№ п/п	Опорные темы	Всего	Количество часов			Формы аттестации /контроля
			Теория	Практика		
				В помещен .	На местн ост	
<b>1</b>	<b>Основы комплексной туристской подготовки</b>	<b>78</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	
1.1	Планы, цели, задачи объединения на новый учебный год.	1	1	-	-	Вводный контроль; беседа
1.2	История туризма в России.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.3	Виды туризма	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.4	Туристское снаряжение.	6	4	-	2	Текущий контроль: беседа
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	2	-	6	Текущий контроль: беседа
1.6	Подготовка к походу, путешествию.	4	1	3	-	Текущий контроль: наблюдение
1.7	Питание в туристском походе.	6	1	3	2	Текущий контроль: наблюдение
1.8	Туристские должности.	1	-	1	-	Текущий контроль: наблюдение

1.9	Характеристика естественных препятствий.	2	-	1	1	Текущий контроль: беседа
1.10	Техника и тактика в туристском походе.	6	1	2	3	Текущий контроль: наблюдение
1.11	Основы водного туризма	6	-	-	6	Текущий контроль: наблюдение
1.12	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	4	4	-	-	Текущий контроль: беседа
1.13	Вид спорта - туристское многоборье	1	-	1	-	Текущий контроль: беседа
1.14	Страховочная система, её применение	4	-	4	-	Текущий контроль: наблюдение
1.15	Детали и средства страховки	2	-	2	-	Текущий контроль: беседа
1.16	Туристические узлы, их виды и назначение. Завязывание узлов.	7	-	7	-	Текущий контроль: наблюдение
1.17	Техника прохождения этапов "навесная", "маятник".	3	-	3	-	Текущий контроль: наблюдение
1.18	Техника прохождения этапов "подъём", "спуск".	2	-	1	1	Текущий контроль: наблюдение

1.19	Техника прохождения этапов «гать», «кочки».	2	-	-	2	Текущий контроль: наблюдение
1.20	Техника прохождения этапов «бревно, параллели, навесная»	11	-	-	11	Текущий контроль: наблюдение
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
2.1	Понятие о топографической карте.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.2	Спортивные карты. Условные знаки	10	2	8	-	Текущий контроль: наблюдение
2.3	Рельеф. Спортивных и топографических карт.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.4	Карты различных районов Тульской области	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
2.5	Стороны горизонта. Азимут.	3	2	-	1	Текущий контроль: беседа
2.6	Измерение расстояний	3	1	-	2	Текущий контроль: наблюдение
2.7	Ориентирование по местным предметам, планетам, звездам, часам	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
2.8	Способы ориентирования	2	1	-	1	Текущий контроль: беседа

2.9	Действия в случае потери ориентировки	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
2.10	Игры на местности с элементами ориентирования.	5	-	-	5	Текущий контроль: наблюдение
<b>3</b>	<b>Краеведение</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	
3.1	Географическое положение Тульской области.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
3.2	Рельеф. Геологическое строение.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
3.3	Полезные ископаемые	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
3.4	Климат и климатические ресурсы.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
3.5	Характеристика сезонов года.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
3.6	Внутренние воды и водные ресурсы.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
3.7	Растительный мир	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
3.8	Животный мир	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
3.9	Экскурсии по музеям города	10	-	-	10	Текущий контроль: наблюдение



<b>4</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
4.1	Инструктаж учащихся, согласно Инструкции № 293.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.2	Техника безопасности при проведении туристских походов.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.3	Первая доврачебная помощь. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
4.4	Состав простейшей медицинской аптечки. Обязанности санитаря группы.	3	2	1	-	Текущий контроль: беседа
4.5	Раны. Кровотечения первая медицинская помощь	7	5	2	-	Текущий контроль: наблюдение
<b>5</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>73</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	<b>16</b>	Текущий контроль: наблюдение
<b>6</b>	<b>Индивидуальные занятия</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			Итоговый контроль: мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>53</b>	<b>97</b>	<b>66</b>	

## Содержание тем программы 1 год обучения

### **1. Основы комплексной туристской подготовки**

#### ***1.1 Планы, цели, задачи объединения на новый учебный год.***

*Теория-1ч.*

- Планы, цели, задачи на учебный год, знакомство с содержанием программы.

#### ***1.2 История туризма в России.***

*Теория-1ч.*

- История развития туризма в России.

#### ***1.3 Виды туризма***

*Теория-1ч.*

- Виды туризма, их характеристики, роль путешествий в формировании личности.

#### ***1.4 Туристское снаряжение.***

*Теория-4ч.*

- Личное и групповое туристское снаряжение для пешеходного, водного, горного, велотуризма, лыжного и спелеотуризма.

- Требования к туристскому снаряжению, подготовка личного снаряжения к походу с учетом вида, сезона и условий похода.

- Обувь туриста и уход за ней, сушка и ремонт одежды.

- Специальное снаряжение: байдарки, спас жилеты, спас концы, веревки и т.д.

*Практика-2ч.*

- Комплектование личного снаряжения в зависимости от вида туризма и сложности путешествия.

- Комплектование командного снаряжения в зависимости от вида туризма и сложности путешествия.

#### ***1.5 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.***

*Теория-2ч.*

- Организация туристского быта, привалы и ночлеги, требования к месту бивака. (2ч.)

*Практика-6ч.*

- Организация бивака в лесной и безлесной зоне. Установка и оборудование палатки. (2ч.)
- Организация кухонного быта.
- Заготовка дров, костровое имущество, разведение костра.
- Виды костров, заготовка дров, костровое имущество, разведение костра.
- Оборудование места для приема пищи.

**1.6 Подготовка к походу, путешествию.**

*Теория-1ч.*

- Правила подготовки к путешествию (Разработка маршрута, план-график похода).

*Практика-3ч.*

- Подготовка к путешествию (Разработка маршрута, план-график похода).
- Подготовка к походу, составление списка продуктов, их закупка, фасовка и упаковка. (2ч.)

**1.7 Питание в туристском походе.**

*Теория-1ч.*

- Питание в туристическом походе (Значение режима и особенности питания в водном и пешеходном туристическом походе). (1ч.)

*Практика-5ч.*

- Специфика варки на костре, общие кулинарные правила.
- Приготовление пищи на костре, ролевая игра. (2ч.)
- Составление меню, калорийность, вес и нормы рациона (горный, лыжный, пеший, водный поход). (2ч.)

### **1.8 Туристские должности.**

*Практика-1ч.*

- Туристические должности постоянные и временные (командир группы, заместитель командира, комендант, завпит, штурман, краевед, санитар, реммастер, фотограф), правила отчета по должностям.

### **1.9 Характеристика естественных препятствий.**

*Практика-2ч.*

- Характеристика естественных препятствий в пешем и водном походе (лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники, перекаты, шиверы, пороги, прижимы, уловы).

- Характеристика естественных препятствий, просмотр фильма.

### **1.10 Техника и тактика в туристском походе.**

*Теория-1ч.*

- Броды через равнинные реки: выбор места, способа прохождения, страховка и само страховка при прохождении.

*Практика-5ч.*

- Разведка сложных участков маршрута, определение способов их преодоления.

- Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

- Техника движения в пешем походе по дорогам и тропам и бездорожью.

- Разработка плана-графика похода и запасных вариантов маршрута.

- Техника движения в водном походе, ключевые команды рулевого.

### **1.11 Основы водного туризма**

*Практика-6ч.*

- Техника гребли на байдарке: работа рук, положение корпуса. (2ч.)
- Техника отвала от берега и причаливание (носом, бортом, кормой). (2ч.)
- Отработка команд рулевого. (2ч.)

### **1.12 Психологические аспекты взаимоотношений в группе.**

*Теория-4ч.*

- Психологические аспекты взаимоотношений в группе. (2ч.)
- Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. (2ч.)

### **1.13 Вид спорта - туристское многоборье.**

*Практика-1ч.*

- Вид спорта - туристское многоборье, помогающий подготовиться к сложным походам, экспедициям, соревнованиям.

### **1.14 Страховочная система, её применение.**

*Практика-4ч*

- Устройство страховочной системы её ТД.
- Правила подгонки и блокировки страховочной системы. (2ч.)
- Правила выбора и подгонки снаряжения.

### **1.15 Детали и средства страховки**

*Практика-2ч*

- Самостраховка на опасных участках с помощью репшнура, карабина, прусика и т.д. (2ч.)

### **1.16 Туристические узлы, их виды и назначение. Завязывание узлов.**

*Практика-7ч*

- Виды туристических узлов, их назначение. (2ч.)
- Техника завязывания узлов: двойной проводник, стремя, штык, симметричный схватывающий. (2ч.)
- Техника завязывания узлов: брамшкотовый, академический.
- Техника завязывания узлов: восьмерка, проводник.

- Блокировка грейпвайном, встречным, двойной булинь.

### **1.17 Техника прохождения этапов “навесная”, “маятник”.**

*Практика-3ч*

- Техника прохождения этапов: “маятник”.
- Техника прохождения этапа “навесная” (порядок пристёжки и отстёжки, движение “дельфином”). (2ч.)

### **1.18 Техника прохождения этапов “подъём”, “спуск”.**

*Практика-2ч*

- Использование схватывающего узла при работе на этапах “спуск”, “подъём”.
- Работе на этапах “спуск”, “подъём”.

### **1.19 Техника прохождения этапов «гать», «кочки».**

*Практика-2ч*

- “Гать” - прохождение этапа с помощью слег, с опорой на две слег, с опорой на одну слегу.
- “Кочки”, смена прыжковой ноги при прохождении этапа.

### **1.20 Техника прохождения этапов «бревно, параллели, навесная»**

*Практика-11ч*

- Верёвка сопровождения (пристёжка челнока посредством карабинной удавки к опоре одним концом, другим концом в грудное перекрестие обвязки участника, проходящего этап) при прохождении командой этапов “бревно”, “параллели”, “навесная”.(4ч.)
- Командное прохождение этапа «бревно». (2ч.)
- Командное прохождение этапа «параллели». (2ч.)
- Командное прохождение этапа «навесная». (3ч.)

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1 Понятие о топографической карте.**

*Теория- 2ч.*

- Понятие о топографической карте и топографии.

- Масштаб и его виды, основные масштабы топографических карт.

## **2.2 Спортивные карты. Условные знаки**

*Теория-2ч.*

- Отличие между топографическими и спортивными знаками.
- Условные знаки спортивных карт (рельеф, скалы, камни, растительность, искусственные сооружения, гидрография и болота, знаки обозначения дистанций).

*Практика- 8ч.*

- Топографическое лото. (4ч)
- Топографический диктант. (4ч)

## **2.3 Рельеф. Спортивных и топографических карт.**

*Теория-2ч.*

- Рельеф спортивных и топографических карт.
- Построение форм рельефа.

## **2.4 Карты различных районов Тульской области**

*Теория- 1ч.*

- Карты различных районов Тульской области и отдельных районов РФ.

## **2.5 Стороны горизонта. Азимут.**

*Теория- 2ч.*

- Стороны горизонта, градусное значение, азимутальное кольцо.
- Измерение и построение углов (направлений) по карте.

*Практика- 1ч.*

- Движение по азимуту в походе, на соревнованиях.

## **2.6 Измерение расстояний**

*Теория- 1ч.*

- Способы измерения расстояний на местности и на карте.

*Практика-2ч.*

- Определение расстояний по времени движения.

- Глазомерный способ определения расстояний.

### **2.7 Ориентирование по местным предметам, планетам, звездам, часам**

*Теория-1ч.*

- Ориентирование по местным предметам, солнцу, звездам.

### **2.8 Способы ориентирования**

*Теория-1ч.*

- Ориентирование с помощью карты в походе, виды ориентиров.

*Практика-1ч.*

- Виды ориентиров, рельеф, скалы, камни, растительность, искусственные сооружения.

### **2.9 Действия в случае потери ориентировки**

*Практика-1ч.*

- Действия в случае потери ориентировки.

### **2.10 Игры на местности с элементами ориентирования.**

*Практика-5ч.*

- Прохождение маркированной трассы.
- Взятие КП в заданном направлении.
- Звездный бег.(2ч.)
- Взятие КП в произвольном направлении.

## **3. Краеведение.**

### **3.1 Географическое положение Тульской области.**

*Теория-2 ч.*

- Географическое положение Тульской области.
- Протяженность области с севера на юг, с запада на восток, выгодное экономико-географическое положение.

### **3.2 Рельеф. Геологическое строение.**

*Теория- 2ч.*



- Рельеф, геологическое строение, Тульская купольно-кольцевая структура.
- Карстовые образования, эрозионные формы рельефа.

### **3.3 *Полезные ископаемые***

*Теория-2 ч.*

- Полезные ископаемые (уголь, гипс, соль, известняк, глина, фосфориты, глаукониевые пески, бурые железняки, глинозем) Тульского края.
- Происхождение полезных ископаемых, минерально-сырьевые ресурсы области.

### **3.4 *Климат и климатические ресурсы.***

*Теория- 2ч.*

- Климат и климатические ресурсы области, режим солнечной радиации.
- Неодинаковое распределение основных климатических показателей на площади Тульской области, ветровой режим.

### **3.5 *Характеристика сезонов года.***

*Теория-2 ч.*

- Характеристика сезонов года – весна, лето.
- Характеристика сезонов года: осень, зима.

### **3.6 *Внутренние воды и водные ресурсы.***

*Теория- 2ч.*

- Водные ресурсы области и их распределение.
- Реки: Ока, Упа, Дон, Красивая Меча. Озера: пойменные и карстовые, пруды,  
Болота, подземные воды.

### **3.7 *Растительный мир***

*Теория-2 ч.*

- Растительный мир Тульской области.

- Распределение леса на территории области (хвойного, лиственного, дубрав),

Тульские засеки и их ярусная структура.

### **3.8 Животный мир**

*Теория-2 ч.*

- Животный мир прошлых веков и в настоящее время.
- Животные, занесенные в Красную книгу МСОП и Красную

книгу РФ.

### **3.9 Экскурсии по музеям города**

*Практика-10 ч. Экскурсии.*

- Экскурсия в «Тульский кремль»(4ч.).
- Экскурсия «Обзорная по городу» (2ч.).
- Экскурсия «Музей оружия» (2ч.).
- Экскурсия «Музей самоваров» (2ч.).

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.**

### **4.1 Инструктаж учащихся, согласно Инструкции № 293.**

*Теория-1 ч.*

- Инструктаж учащихся объединения, согласно инструкции №293.

### **4.2 Техника безопасности при проведении туристских походов.**

*Теория-1 ч.*

- ТБ при проведении туристических походов. (Разжигании костра и приготовления на нем пищи. 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.)

#### **4.3 Первая доврачебная помощь. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.**

*Теория- 2ч.*

- Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, физическое здоровье, личная гигиена.
- Физическая культура, закаливание организма.

#### **4.4 Состав простейшей медицинской аптечки. Обязанности санитаря группы. Теория-2ч.**

- Основные требования к аптечке (компактность, безопасность, простота использования, невысокие требования к условиям хранения лекарств).
- Обязанности санитаря (он должен подбирать медикаменты, учитывая «слабые» стороны каждого участника похода, контроль за состоянием участников, качеством пищи, соблюдением правил гигиены).

*Практика-1 ч.*

- Состав простейшей медицинской аптечки (обезболивающие, противовоспалительные, антибактериальные, сердечные средства, антисептики, перевязочный материал, медицинские инструменты).

#### **4.5 Раны. Кровотечения первая медицинская помощь**

*Теория-5ч.*

- Раны и кровотечения.
- Виды ран (колотые, резанные, ушибленные, рубленые, их признаки).
- Осложнение ран.
- Виды кровотечений (артериальное, венозное, капиллярное, внутреннее).
- Задачи первой помощи, остановка кровотечений, правила наложения асептической повязки.

- Раны и кровотечения, причины травматизма и ТБ как залог здоровья.

*Практика-2ч.*

- Оказания помощи при кровотечениях (наложение давящей повязки).

- Правила наложения жгута медицинского и из подручных средств.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория-2ч.*

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние 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.

*Практика-66ч.*

- Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Упражнения

на

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

Кроссовый бег.

Ускорения. Многоскоки. Подвижные спортивные игры.

Эстафеты.

## Предполагаемый результат: (1 год)

### Иметь представление:

- О планах, целях, задачах объединения на учебный год;
- О кратком содержании программного материала первого года обучения;
- О знаменитых русских путешественниках и истории развития туризма в России;
- О географическом положении Тульской области, ее границах, их протяженности, граничащих областях.
- О геологическом строении территории Тульского края, основных и междуречных плато, возвышенностях, карстовых образованиях.
- О климатических особенностях и ресурсах Тульского края, характеристика сезонов года.
- О водных ресурсах, их распределении и водном балансе Тульской области.
- О природных зонах края, его видовом своеобразии растительности и распределении его на территории области.
- О животном мире прошлых веков и настоящего времени, обитающих на территории области.
- О картах различных районов Тульской области и РФ;
- О режиме и особенностях питания в многодневном походе, нормах закладки продуктов;
- Об основных причинах аварийных ситуаций в туризме;
- О классификации водных препятствий;
- О психологических аспектах взаимоотношений в туристической группе;
- Об основных понятиях здоровья и здорового образа жизни;
- О строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него.

**Знать:**

- Отличия между топографическими и спортивными картами;
- Условные знаки топографических и спортивных карт;
- Способы изображения рельефа на картах;
- Стороны горизонта;
- Виды ориентиров;
- Требования к туристскому групповому, личному и специальному снаряжению, правила ухода и хранения его;
- Постоянные и временные туристские должности, их обязанности;
- Технику и тактику в туристском походе;
- Основные положения инструкции № 293;
- Правила дорожного, уличного движения, правила перехода улиц, через подземные переходы и перекрестки, правила поведения на улице и в городском транспорте;
- Правила ТБ при разведении костра, приготовлении пищи на нем;
- Состав простейшей медицинской аптечки;

**Уметь:**

- Определять азимут с помощью компаса;
- Измерять расстояния на местности и карте известными способами;
- Определять стороны горизонта с помощью компаса;
- Ориентироваться по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде, часам;
- Определять точку своего стояния;
- Читать карту;
- Двигаться по азимуту, по легенде;
- Собирать и разбирать байдарки;
- Подавать и выполнять команды рулевого;
- Отходить и подходить к берегу, выполнять не сложные маневры на байдарках;

- Осуществлять страховку с берега при прохождении препятствий, кидать спас конец;
- Организовывать туристский быт во время стоянок и ночлегов;
- Разрабатывать маршрут, составлять смету, план – график, походную документацию с помощью педагога;
- Закупать, фасовать и упаковывать продукты;
- Разжигать костер несколькими способами и готовить пищу на нем;
- Осуществлять разведку сложных участков маршрута;
- Преодолевать завалы, густые заросли, болота, согласно, требований туристской техники;
- Вязать туристические узлы: встречный, прямой, грейпвайн, восьмёрка, схватывающий, штык.
- Осуществлять страховку и само страховку во время перехода вброд через равнинные реки;
- Обращаться с режущими, пилящими и колющими инструментами, согласно правилам ТБ;
- Выполнять комплекс ОРУ, упражнения на развитие специальных качеств, отжимания, подтягивания на перекладине, метание малого мяча.
- Играть в подвижные и спортивные игры;
- Готовить личное и групповое снаряжение, технические средства, специальное оборудование, необходимую документацию, с помощью педагога, перед многодневным походом;
- Оформлять отчет с помощью педагога по итогам многодневного похода;
- Ремонтировать инвентарь и снаряжение с помощью педагога.

**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 2 год обучения.

№ п/п	Опорные темы	Все го	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Теори я	Практика		
				В помещен .	На местн ост	
<b>1.</b>	<b>Основы комплексной туристской подготовки</b>	86	17	12	57	
1.1	Планы, цели, задачи объединения на учебный год.	1	1	-	-	Вводный контроль; беседа
1.2	Подведение итогов летнего сезона.	3	3	-	-	Вводный контроль; беседа
1.3	Разбивка бивуака в безлесной зоне.	7	1	-	6	Текущий контроль: наблюдение
1.4	Хранение и транспортировка продуктов, питьевой режим и питание в водном и пешем походе.	4	3	-	1	Текущий контроль: наблюдение
1.5	Ремонт, сушка личных вещей и снаряжения в походе.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
1.6	Техника передвижения по болотистым участкам, в брод, по травянистым и осыпным склонам.	7	-	-	7	Текущий контроль: наблюдение
1.7	Организация переправы по бревну.	2	-	-	2	Текущий контроль: наблюдение

1.8	Работа с примусом, техника безопасности.	4	1	-	3	Текущий контроль: наблюдение
1.9	Метеорологические наблюдения.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.10	Фотографирование в походе.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.11	Устройство катамаранов	3	1	-	2	Текущий контроль: наблюдение
1.12	Виды препятствий в водном походе и способы их преодоления	2	-	-	2	Текущий контроль: наблюдение
1.13	Совершенствование техники водного туризма	18	-	-	18	Текущий контроль: наблюдение
1.14	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лёд с командной страховкой.	1	-	-	1	Текущий контроль: наблюдение
1.15	Техника прохождения этапов бревно, навесная связками.	6	-	-	6	Текущий контроль: наблюдение

1.16	Техника прохождения этапов спуск, подъём с самонаведением.	3	-	-	3	Текущий контроль: наблюдение
1.17	Техника прохождения этапов бревно, брод с самонаведением.	2	-	2	-	Текущий контроль: наблюдение
1.18	Использование зажимов при подъёме по вертикальным перилам.	3	1	2	-	Текущий контроль: наблюдение
1.19	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.	13	1	6	6	Текущий контроль: наблюдение
1.20	Тактика действия команды на технической дистанции.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
1.21	Туристические узлы, их виды и назначение. Завязывание узлов.	2	-	2	-	Текущий контроль: наблюдение
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	
2.1	Легенда КП.	5	2	-	3	Текущий контроль: наблюдение

2.2	Приёмы ориентирования карты	4	1	-	3	Текущий контроль: наблюдение
2.3	Техника бега на местности	7	3	-	4	Текущий контроль: наблюдение
2.4	Основные тактические задачи. Оценка ситуации.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
2.5	Упражнения на развитие базовых психических качеств ориентирования.	12	-	1	11	Текущий контроль: наблюдение
<b>3</b>	<b>Краеведение</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
3.1	Историческое краеведение как наука.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
3.2	Фонды и экспозиция музея – источник изучения родного края.	3	1	-	2	Текущий контроль: наблюдение
3.3	Древнейшая история края. Археологические объекты.	3	3	-	-	Текущий контроль: беседа
3.4	Наш край в XIV в. – начале XVII в. Куликовская битва.	4	-	-	4	Текущий контроль: наблюдение

3.5	Наш край в XVII – XVIII вв.	3	1	-	2	Текущий контроль: наблюдение
3.6	Тульская губерния на рубеже XVIII – XIX вв.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
3.7	Край в период Гражданской и Великой Отечественной войны 1941 – 1945 гг.	3	3	-	-	Текущий контроль: беседа
3.8	Историко-краеведческие наблюдения.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
4.1	Инструктаж учащихся, согласно Инструкции № 293.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.2	Техника безопасности при проведении туристских походов.	1	1	-	-	Текущий контроль: беседа
4.3	Санитарно-гигиенические навыки и способы действий.	2	1	1	-	Текущий контроль: беседа

4.4	Первая доврачебная помощь при острой сосудистой недостаточности, солнечном и тепловом ударах.	2	2	-	-	Текущий контроль: беседа
4.5	Переохлаждение. Простудные заболевания. Ушибы, Переломы. Порезы. Ссадины. Первая медицинская помощь.	6	3	3	-	Текущий контроль: беседа
5	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>68</b>	<b>1</b>	<b>48</b>	<b>19</b>	Текущий контроль: наблюдение
6	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			Итоговый контроль: мониторинг
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>46</b>	<b>65</b>	<b>105</b>	

## Содержание тем программы 2-ой год обучения

### **1. Основы комплексной туристской подготовки**

#### ***1.1 Планы, цели, задачи объединения на учебный год.***

*Теория-1ч.*

- Знакомство с содержанием программы «Туризм» второго года обучения.

#### ***1.2 Подведение итогов летнего сезона.***

*Теория-3ч.*

- Подведение итогов летнего сезона, просмотр фото и видео материалов.
- Отчет руководителя и участников похода по должностям. Просмотр фото и видео материалов.
- Поощрение отличившихся за летний период. Просмотр фото- и видеоматериалов.

#### ***1.3 Разбивка бивуака в безлесной зоне.***

*Теория-1ч.*

- Использование снаряжения для организации бивуака в безлесной зоне.

*Практика-6ч.*

- Постройка защитных экранов зимой в безлесной зоне.(4ч)
- Укрепление палаток зимой в безлесной зоне.(2ч)

#### ***1.4 Хранение и транспортировка продуктов, питьевой режим.***

*Теория-3 ч.*

- Подготовка продуктов к походу, всевозможные тары и упаковки.
- Хранение продуктов в походе, употребление воды на маршруте, ее очистка.
- Питание в походе, калорийность и вес некоторых продуктов, составление меню.

*Практика-1ч.*

- Очистка воды, фильтрация с помощью подручных средств, дезинфекция марганцовкой, йодом и т. д.

### **1.5 Ремонт, сушка личных вещей и снаряжения в походе.**

*Теория-2 ч.*

- Уход за одеждой и снаряжением в походе, её сушка и ремонт.
- Необходимый комплект ремнабора, обязанности реммастера.

### **1.6 Техника передвижения по болотистым участкам, в брод, по травянистым и осыпным склонам.**

*Практика-7ч.*

- Передвижение по болотистым участкам со слегой, по жердям, по кочкам.
- Этап «брод», преодоление «стенкой», по одному со слегой.
- Этап «брод», наведение перил, прохождение первого участника, команды, снятие перил.
- Передвижение по травянистым и осыпным склонам, используя альпеншток. (2ч)
- Передвижение по склонам на лыжах серпантинном, используя альпеншток. (2ч)

### **1.7 Организация переправы по бревну.**

*Практика-2ч.*

- Самоукладка бревна при помощи основной верёвки. (2ч)

### **1.8 Работа с примусом, техника безопасности.**

*Теория-1 ч.*

- Виды туристических горелок, правила безопасности при работе с примусом.

*Практика-3 ч.*

- Заправка примуса горючим, создание давления, прогревание и зажигание примуса. - Приготовление пищи на газовых горелках. (2ч)



### **1.9 Метеорологические наблюдения.**

*Теория-1 ч.*

- Приметы в природе, по которым можно предсказать погоду: роса, форма и высота облаков и т. д..

### **1.10 Фотографирование в походе.**

*Теория-1 ч.*

- Выбор фотоаппарата, определение объекта съемки и выбор позиции фотографирования.

### **1.11 Устройство катамаранов.**

*Теория-1ч.*

- Назначение катамаранов, полезные качества, его недостатки, размещение груза.

*Практика-2ч.*

- Сборка катамарана, вязка продолен, поперечин, ремонт, его разборка.(2ч)

### **1.12 Виды препятствий в водном походе и способы их преодоления.**

*Практика-2ч.*

- Физика водяного потока, границы противоположных течений, уловы, запаны, правила работы гребцов.
- Виды препятствий на воде, пороги, шиверы, прижимы, и.т.д., способы преодоления препятствий.

### **1.13 Совершенствование техники водного туризма.**

*Практика-18ч.*

- Отвал от берега и причаливание, отработка приема при разных скоростях водного потока. (8ч)
- Правила посадки и высадки из плавсредства, отработка приема. (1ч)
- Технические приемы гребли, управление лодкой. Упражнение на приобретение технических навыков. (9ч)

**1.14 Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.**

*Практика-1ч.*

- Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.

**1.15 Техника прохождения этапов связками: бревно, навесная связками.**

*Практика-6ч.*

- Страховка и “выпуск” первого участника, страховка страхующего, “приём” второго участника, работа в связках.(6ч)

**1.16 Техника прохождения этапов спуск, подъем с самонаведением.**

*Практика-3ч.*

- Этапы “спуск”, “подъём”.Наведение перил, прохождение первого участника, прохождение команды, «сдёргивание» перил. (3ч)

**1.17 Техника прохождения этапов: бревно, брод с самонаведением.**

*Практика-2ч.*

- Этапы «бревно, брод», страховка первого, организация перил и работа сопровождения, самосброс. (2ч)

**1.18 Использование зажимов при подъеме по вертикальным перилам.**

*Теория-1 ч.*

- Зажимы жумар, кроль, и др. как вспомогательное устройство при работе на вертикальных перилах.

*Практика-2ч.*

- Работа жумарами без петель, с петлями для ног, работа кролем. (2ч)

**1.19 Транспортировка пострадавшего.**

*Теория- 1ч.*

- Транспортировка пострадавшего по сложному рельефу, изготовление носилок, страховка к ним.

*Практика-12ч .*

- Транспортировка пострадавшего на спуске и подъеме, организация страховки и сопровождения, порядок пристёжки пострадавшего. (9ч)

- Транспортировка пострадавшего на «навесной», организация страховки, порядок пристёжки носилок и пострадавшего. (3ч)

### **1.20 Тактика действия команды на технической дистанции.**

*Теория- 1ч.*

- Действие команды на технической дистанции по оптимально быстрому и “чистому” прохождению трассы.

### **1.21 Туристические узлы, их виды и назначение. Завязывание узлов.**

*Практика-2ч .*

- Завязывание узлов-«булинь», «серединный проводник», «удавка», «Бахмана», «австрийский» (2ч)

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1 Легенда КП.**

*Теория- 2ч.*

- Изображение легенд с помощью специальных знаков – пиктограмм.

- Запись легенд словесно, правила крепления легенд на карте, одежде и компасе.

*Практика-3ч.*

- Легенда КП, упражнения с дидактическим материалом.

- Знаковый диктант, легенда КП.

- Пиктографическое лото, легенда КП.

### **2.2 Приемы ориентирования карты.**

*Теория- 1ч.*

- Приемы ориентирования карты, движение по ориентирам, грубое ориентирование.

*Практика-3ч.*

- Движение по линейным ориентирам, по цепочке ориентиров.
- Бег по горизонтали или поперек склона.
- Движение по азимуту.

**2.3 Техника бега на местности.***Теория-3ч.*

- Техника бега на местности, рациональное управление движениями в

изменяющихся условиях.

- Необходимые двигательные установки.
- Выбор темпа и ритма движения в зависимости от дистанции.

*Практика-4ч.*

- Особенности техники бега в гору, с горы.
- Особенности техники бега по песчаному грунту.
- Особенности техники бега по мокрой скользкой поверхности.
- Особенности техники бега по болоту, преодоление ручьев.

**2.4 Основные тактические задачи.***Теория-2ч.*

- Основные тактические задачи: выбор пути, взаимодействие с соперниками.
- Оценка ситуации, действующие факторы, детализация ситуаций.

**2.5 Упражнения на развитие базовых психических качеств****ориентировщика. Практика-12ч.**

- Упражнения на развитие памяти, наблюдательности. (2ч)
- Упражнения на развитие внимания, мышления. (2ч)
- Упражнения на развитие скорочтения, интеллекта. (2ч)
- Упражнения на развитие «специализированных» чувств – расстояния, направления, высоты. (1ч)
- Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. (5ч)

### **3. Краеведение**

#### **3.1 Историческое краеведение как наука.**

*Теория-1ч.*

- Историческое краеведение как наука, три группы основных источников -вещественные, письменные, устные. (поисково-исследовательский характер исторического краеведения)

#### **3.2 Фонды и экспозиции музея – источник изучения родного края.**

*Теория-1ч.*

- Фонды и экспозиции музея, использование музейных фондов в научных, исследовательских и учебных целях.

*Практика-2ч.*

- Посещение музея Б.Ф. Сафонова (2ч)

#### **3.3 Древнейшая история края.**

*Теория-3ч.*

- Древнейшая история края, археологические объекты, (Сатинское, Супрутское, Пореченское, Березовское городище).

- Наши предки – вятичи, основные занятия и быт вятичей, археологические находки на территории края. (2ч)

#### **3.4 Наш край в XIV – начале XVII вв.**

*Практика-4ч.*

- Наш край в XIV–начале XVII веков, экскурсия в музей «Тульский кремль», оборонительное значение Тульских засек, история возведения и устройство Тульского кремля. (4ч)

#### **3.5 Наш край в XVII – XVIII вв.**

*Теория-1ч.*

- Наш край в XVII – XVIII вв. Демидовы, развитие ремесла и металлургии, первый в России оружейный завод.

*Практика-2ч.*

- Посещение музея «Тульские древности». (2ч)

### **3.6 Тульская губерния на рубеже XVIII – XIX вв.**

*Теория-2ч.*

- Тульская губерния на рубеже XVIII – XIX вв, Туляки в Отечественной войне 1812

года: Д.С. Дохтуров, И.С. Дорохов, М.А. Арсеньев.

- Туляки – декабристы трех обществ: «Южное», «Северное», «Объединение славян»

И.Б. Аврамов, братья Бобрищевы- Пушкины, Н.А. Крюков, И.В. Киреев, Н. Чижов.

### **3.7 Край в период Гражданской и Великой Отечественной войне 1941 – 1945 гг. Теория-3ч.**

- Край в гражданской войне, борьба с Деникиным на южных рубежах Тульского

края в годы Гражданской войны.

- Край в Великой Отечественной Войне, бои под Тулой осенью 1941 г., партизанское

движение в Тульской области, юные герои – А. Чекалин, А.

Павлов, А. Дубов, и

другие. (2ч)

### **3.8 Историко-краеведческие наблюдения.**

*Теория-1ч.*

- Историко-краеведческие наблюдения, правила фиксации исторических событий, обязанности историка – краеведа, точность и историческая достоверность записей.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.**

### **4.1 Инструктаж учащихся согласно инструкции №293**

*Теория-1ч.*

- Инструктаж учащихся согласно инструкции №293 по организации и проведению туристских походов, экспедиций, и экскурсий (путешествий) с учащимися.

#### **4.2 Техника безопасности при проведении туристских походов**

*Теория-1ч.*

- Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий. ТБ пользованием инструментом, открытым огнем и т.д.

#### **4.3 Санитарно-гигиенические навыки и способы действий.**

*Теория-1ч.*

- Правила купания в реках и других водоемах. Очистка и оборудование родника, стирка белья (только вдали от питьевых водоемов, ниже по течению от места стоянки), утилизация мусора (различные способы).

*Практика-1ч.*

- Оборудование мусорных ям.

#### **4.4 Первая доврачебная помощь при острой сосудистой недостаточности, солнечном и тепловом ударах.**

*Теория-2ч.*

- Острая сосудистая недостаточность, причины, симптомы, первая медицинская помощь, профилактика.
- Солнечный и тепловой удары, обморок, причины, симптомы, первая медицинская помощь, профилактика.

#### **4.5 Переохлаждение. Простудные заболевания. Ушибы, Переломы. Порезы. Ссадины. Первая медицинская помощь.**

*Теория-3ч.*

- Переохлаждения, простудные заболевания, признаки, симптомы, медицинская помощь.
- Ушибы, растяжения, разрывы связок, симптомы, медицинская помощь.
- Медикаментозные средства при гнойных ранах.

*Практика-3ч.*

- Правила наложения шин, иммобилизация.
- Транспортировка пострадавших.
- Оказание мед помощи, ролевая игра.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория-1ч.* Развитие физических, моральных и деловых качеств туристов.

*Практика-67ч.* Физические упражнения на развитие специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Комплекс обще-развивающих упражнений. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Кроссовый бег. Ускорения. Многоскоки.

### **6. Итоговое занятие**

*Теория – 2 ч.* Мониторинг обучения и развития, анкетирование.

## **Предполагаемый результат. (2 год)**

### **«Иметь представление»:**

О планах, задачах, целях объединения на учебный год;

Об истории развития туристского движения в Тульской области, его главном инструкторско-методическом центре – ГОУДОД ТО «ОЦДЮТУР»;

Об основных источниках исторического краеведения и основных методах поиска и исследования памятников истории;

Об историческом прошлом и настоящем Тульского края с древнейших времен и по XX в, основных событиях и людях прославивших Тульскую землю;



- О целях, способах и приоритетных направлениях планового и самодеятельного туризма;
- О правилах организации, условиях и порядке проведения и видах туристских соревнований;
- О содержании дистанций соревнований по туристско-прикладному многоборью.

**«Знать»:**

- Приемы ориентирования спортивной карты;
- Характеристику естественных препятствий встречающихся при проведении водных и пеших походов и соревнований;
- Основные характеристики рек, устройство и назначение катамаранов;
- Тактические приемы и правила планирования нитки маршрута, разработка плана-графика, запасных вариантов маршрута, радиальных выходов;
- правила укладки бревна;
- правила безопасности при использовании примуса;
- какой фотоаппарат и какую фотоплёнку использовать при фотографировании;
- последовательность подготовки примуса к работе;
- как использовать страховку и самостраховку на сложных участках маршрута и при преодолении естественных препятствий в природном окружении;
- Основные положения и требования инструкции №293;
- Правила ТБ при проведении туристских походов и занятий;
- Санитарно-гигиенические навыки и способы действия при очистке родников и организации быта в полевых условиях;
- Причины, симптомы, внешние признаки, правила первой доврачебной помощи при острой сосудистой недостаточности,

простудных заболеваниях, переохлаждениях, ушибах, растяжениях, переломах, порезах и ссадинах.

**«Уметь»:**

- Изображать легенду КП с помощью специальных знаков;
- Осуществлять движение по азимуту, счетом шагов;
- хранить продукты в походе;
- ремонтировать, сушить личные вещи и снаряжение в походных условиях;
- подготавливать необходимый комплект ремнабора;
- Осуществлять разведку сложных участков маршрута похода;
- Преодолевать, согласно техническим требованиям, этапы: «навесная переправа», «бревно», «подъем», «спуск», «транспортировка пострадавшего», «тонкий лед», «спуск дюльфером»;
- стирать, сушить и ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- организовывать туристский бивак;
- составлять меню, фасовать и упаковывать продукты;
- собирать и разбирать байдарки и катамараны;
- управлять байдаркой, осуществлять отход и подход к берегу;
- выбирать способы прохождения водных участков;
- распределять силы и средства на водном маршруте;
- заготавливать дрова, разводить костер, готовить пищу на костре;
- организовывать переправу по бревну;
- подготовить примус к работе;
- действовать в составе команды при прохождении этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лёд;
- действовать связками при прохождении этапов бревно, навесная;
- использовать зажимы при передвижении по вертикальным перилам;
- транспортировать пострадавшего по навесной переправе;

- применять туристические узлы: серединный проводник, булинь, удавка, узел Бахмана, австрийский.
- преодолевать травянистые и осыпные склоны используя альпеншток;
- выполнять: комплекс ОРУ, упражнения на развитие специальных качеств, кроссовый бег, ускорения, многоскоки, эстафетный бег;
- играть в подвижные и спортивные игры:
- готовить и ремонтировать личное и групповое снаряжение, технические средства, специальное оборудование, необходимую документацию перед многодневными походами;
- оформлять письменный отчет, фотоальбом, 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	Тема	Все го часов	Тео рия	Прак тика	Формы аттестации/контроля
1.	<b>Введение. Цели и задачи на год.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Вводный контроль: беседа
2.	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	Текущий контроль: наблюдение
2.1	Кроссы, подвижные игры	10		10	Текущий контроль: наблюдение
2.2	Силовые упражнения	10		10	Текущий контроль: наблюдение
2.3	Приемы скалолазания	20		20	Текущий контроль: наблюдение
3.	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	
3.1	Ориентирование в походе	12	2	10	Текущий контроль: наблюдение
3.2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	18	2	16	Текущий контроль: результативность
4.	<b>Туристская подготовка.</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>56</b>	
4.1	Прохождение дистанций спортивного туризма,	24	4	20	Текущий контроль: наблюдение
4.2	дистанция – пешеходная. Узлы и их применение в туризме	10	2	8	Текущий контроль: наблюдение
4.3	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	28		28	Текущий контроль: результативность
5.	<b>Техника безопасности</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Текущий контроль: беседа
5.1	Вводный инструктаж	2	2		
5.2	Инструктаж по ТБ	2		2	
6.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Текущий контроль: наблюдение
6.1	Основные приемы оказания	2		2	

6.2	первой доврачебной помощи Транспортировка пострадавшего	4	2	2	Текущий контроль: наблюдение
7.	<b>Подготовка и проведение походов</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	
7.1	Установка бивака в различных условиях	6	2	4	Текущий контроль: наблюдение
7.2	Составление отчета о походе	4	2	2	Текущий контроль: беседа
7.3	Организация спасработ	4	2	2	Текущий контроль: беседа
7.4	Отработка техники движения и преодоления препятствий	22	2	20	Текущий контроль: наблюдение
7.5	Туристские походы	24		24	Текущий контроль: наблюдение
8.	<b>Краеведение и экология</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
8.1	История Тульского края	4	2	2	Текущий контроль: беседа
8.2	Природа и экология Тульского края	6	2	4	Текущий контроль: беседа
9.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	

## Содержание тем программы (3 год):

### 1. Введение. Цели и задачи на год.

*Теоретическая часть:* задачи объединения, планы на учебный год, анкетирование. Техника безопасности.

### 2. Общая и специальная физическая подготовка.

#### 2.1. Кроссы, подвижные игры

*Практическая часть:* кроссовая подготовка, игры – баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями, эстафеты.

#### 2.2. Силовые упражнения

*Практическая часть:* выполнение силовых упражнений

#### 2.3. Приемы скалолазания

*Практическая часть:* типы зацепок, приемы скалолазания на скалодроме. Прохождение простейшей дистанции.

### 3. Топография и ориентирование.

#### 3.1. Ориентирование в походе.

*Теоретическая часть:* движение по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Действия при потере ориентировки. Ориентирование по азимуту, определение азимута на ориентир.

*Практическая часть:* ориентирование по различным признакам, работа с компасом и картой на местности.

#### 3.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

*Теоретическая часть:*

*Практическая часть:* участие в соревнованиях

### 4. Туристская подготовка.

#### 4.1. Прохождение дистанций спортивного туризма, дистанция –

## **пешеходная**

**Теоретическая часть:** регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, Правила вида спорта спортивный туризм, дистанция – пешеходная, Правила проведения соревнований «Школа безопасности». Приемы страховки и само страховки.

**Практическая часть:** отработка навыков прохождения этапа «Спуск-подъём» с самонаведением. Отработка навыков прохождения этапа «Бревно» с самонаведением. Отработка навыков наведения и прохождения этапа «наклонная навесная переправа». Отработка навыков наведения этапа «параллельные перила».

### **4.2. Применение туристских узлов**

**Теоретическая часть:** узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра. Узлы, применяемые для страховки и само страховки. Схватывающие узлы.

**Практическая часть:** отработка навыков завязывания следующих туристских узлов: встречная восьмёрка, встречный, стремя одним концом, группы схватывающих узлов, булинь, брамшкотовый, грейпвайн, штык, срединный австрийский проводник.

### **4.3. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.**

**Практическая часть:** участие в соревнованиях по спортивному туризму, соревнованиях «Школа безопасности».

## **5. Техника безопасности.**

### **5.1. Вводный инструктаж.**

**Теоретическая часть:** Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности №1,2,3,4,6-20. Общие положения. Правила дорожного движения. Основные правила поведения на улице. Правила поведения в транспорте. Дисциплина движения в походе.

### **5.2. Инструктаж по ТБ перед практическими занятиями.**

**Теоретическая часть:** Правила обращения с колющими и режущими предметами. Правила поведения при проведении экскурсий, подвижных игр, походов выходного дня.

## **6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

### **6.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

**Практическая часть:** Первая доврачебная помощь при рваных, резаных, колотых ранениях. Остановка артериального, венозного и капиллярного кровотечения. Первая доврачебная помощь при открытых и закрытых переломах, способы наложения повязок. Наложение жгута.

### **6.2. Транспортировка пострадавшего**

**Теоретическая часть:**

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки. Приспособления и подручные средства транспортировки.

**Практическая часть:** транспортировка пострадавшего при спуске и подъеме.

## **7. Подготовка и проведение походов.**

### **7.1. Установка бивака в различных условиях**

**Теоретическая часть:**

Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на поляне для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на биваке. Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

**Практическая часть:**



Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности.

Планирование и организация бивака на местности во время туристского похода. Организация бивачных работ. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

## **7.2. Составление отчета**

*Теоретическая часть:* Оформление документов похода, написание отчета.

*Практическая часть:* написание отчета, оформление фотодокументации, выставочных стендов.

## **7.3. Организация аварийно-спасательных работ**

*Теоретическая часть:* Организация аварийных биваков, снаряжение для аварийного бивака. Способы транспортировки пострадавших подручными материалами.

*Практическая часть:* Установка бивака в «неудобном месте». Распределение обязанностей. Транспортировка пострадавших по навесной переправе.

## **7.4. Отработка техники движения и преодоления препятствий**

*Теоретическая часть:* техника и тактика преодоления препятствий в походе (спуск, подъём, траверс, маятник, навесная переправа)

*Практическая часть:* практическая отработка техники движения и преодоления препятствий в походе: спуск, подъём, траверс, маятник, навесная переправа

## **7.5. Туристские походы**

*Практическая часть:* участие в туристских походах

## **8. Краеведение и экология**

### **8.1. История Тульского края**

*Теоретическая часть:* Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных

организациях.

**Практическая часть:** Прогулки и походы, посещение музеев, экскурсионных объектов.

## 8.2. Природа и экология тульского края

**Теоретическая часть:** Географическое положение Тульской области, современный рельеф, климатические особенности, растительный покров, животный мир, гидрография края, охраняемые природные территории, экологическая обстановка.

**Практическая часть:** Прогулки и походы по территории Тульской области.

## 9. Итоговое занятие

**Теоретическая часть:** подведение итогов за год., мониторинг развития и обучения.

### Предполагаемый результат (3 год).

#### **«Иметь представления»:**

- О планах и задачах объединения на учебный год;
- О истории развития туристско-краеведческого движения в Туле.
- О материальной и духовной культуре Тульского края: народных художественных промыслах, традициях, одежде, жилище, обрядах и всенародных праздниках.
- О разновидности лыж.
- О правилах организации и проведения туристских соревнований.
- О особенностях соревнований по туристскому многоборью.
- О педагогических путях и средствах обеспечения психологической готовности к старту, на дистанции соревнований, в учебно-тренировочном воспитательно-образовательном процессе.
- О постановке этапов: «навесная», «бревно», «спуск», «подъем», «дюльфер», «маятник».

**«Знать»:**

Факторы, влияющие на содержание тактического плана ориентировщика;

Классификация возможных тактических ошибок на дистанции в соревнованиях по спортивному ориентированию;

Особенности тактики в соревнованиях по ориентированию в заданном направлении, на маркировке, в эстафетном ориентировании;

Специфику лыжного ориентирования;

Правила организации туристского быта в экстремальных условиях;

Виды врачебно-педагогического контроля, их особенности;

Набор снаряжения туриста-многоборца, его назначение и требования к нему;

Требования к завязанным туристским узлам;

Положения и требования инструкции №293;

Правила обеспечения безопасности скальных занятий туристов;

Степени термических, химических, электрических ожогов и обморожений;

Устройство полиспаста;

**«Уметь»:**

Ориентироваться «грубо» и точно на длинных этапах с ограниченными ориентирами;

Разрабатывать тактический план и модель действий ориентировщика;

Готовить лыжи к соревнованиям;

Изготавливать и совершенствовать туристское снаряжение применительно к условиям его использования;

Вязать туристские узлы;

Осуществлять движения: спуск, подъем, траверс по перилам с самостраховкой и верхней командной страховкой;

- О профилактике заболеваний и травматизма в походе;
- Оказывать первую помощь при ожогах и обморожениях;
- Осуществлять искусственное дыхание способом «рот в рот» и «рот в нос» и непрямой массаж сердца;
- Выполнять ОРУ, специальные физические упражнения, кроссовый бег, ускорения, многоскоки, спортивные и подвижные игры;
- Закупать, фасовать и упаковывать продукты;
- Готовить личное и групповое снаряжение;
- Работать с нормативными и вспомогательными документами;
- Применять блоки при натяжении перил;
- Составлять и оформлять отчет о походе;
- Ремонтировать инвентарь.

**Будут воспитаны следующие качества:**

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

**Будут сформированы:**

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

**Будут развиты:**

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

педагогом;

### III. Комплекс организационно-педагогических условий и формы аттестации

#### 3.1. Методическое обеспечение программы

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

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

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

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

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

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

## **Формы аттестации и контроля**

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

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: самооценку выполненного задания, результативность участия в соревнованиях.

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

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

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

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

### 3.2. Условия реализации программы

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

- 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:

#### Список туристского оборудование для занятий.

1	Страховочные системы	15 шт.
2	Карабины туристические	51 шт.
3	Верёвка основная L-30м	8 шт.
4	Верёвка вспомогательная L-30м	8 шт.
5	Жумары	8 шт.
6	Ролики	4 шт.
7	Палатка 4-х местная	1 шт.
8	Котлы (комплект)	1 шт.
9	Рюкзаки	8 шт.
10	Тент костровой	1 шт.
11	Компас	16 шт.
12	Карты спорт. Ориент. Косой горы	16 шт.
13	Карандаши цветные (набор)	5 шт.
14	Маркировочная лента (100 м)	1 шт.
15	Бумага писчая (500 листов)	1 пач.
16	Байдарка Таймень-2	4 шт.
17	Спас-жилеты	8 шт.
18	Спас-концы	3 шт.
19	DVD проигрыватель	1 шт.
20	Видеомагнитофон	1 шт.
21	Телевизор	1 шт.

### Список туристского снаряжения для совершения учебно-тренировочных походов.

1	Страховочные системы	15 шт.
2	Карабины туристические	51 шт.
3	Жумары	8 шт.
4	Ролики	4 шт.
5	Верёвка основная L-30м	2 шт.
6	Верёвка вспомогательная L-30м	2 шт.
7	Палатка 4-х местная	5 шт.
8	Котлы (комплект)	1 шт.
9	Газовая горелка	4 шт.
10	Топор в чехле	1 шт.
11	Ножовка в чехле	4 шт.
12	Пила двуручная	1 шт.
13	Спальные мешки	16 шт.
14	Рюкзаки	16 шт.
15	Тент костровой	1 шт.
16	Туристский коврик	16 шт.
17	Компас	3 шт.
18	Байдарка Таймень-2	9 шт.
19	Спас-жилеты	16 шт.
20	Спас-концы	4 шт.
21	Медицинская аптечка (комплект)	1 шт.

### Состав простейшей медицинской аптечки

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Раствор йода 5 %-ный	5 гр
2	Раствор зелёнки 1 %-ный	5 гр
3	Бинт стерильный	3 шт
4	Жгут резиновый	1 шт
5	Перекись водорода 3 %-ная	20 гр
6	Пипетка	1 шт
7	Нашатырный спирт	5 гр
8	Вата	100 гр
9	Лейкопластырь бактерицидный	10 шт
10	Пинцет	1 шт
11	Термометр медицинский	1 шт
12	Ножницы	1 шт



13	Анальгин	10 шт
14	Цитрамон	10 шт
15	Валидол	10 шт
16	Нитроглицерин	10 шт
17	Аспирин	10 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 ресурсах.

**Библиографический список литературы  
для педагога**

№ п/п	Ф.И.О. автора	Название источника	Издатель и год издания
1	Астапец А.А.	«На маршруте туристы следопыты»	М. Просвещение, 1987.
2	Бардин К.Н.	«Азбука туриста»	М., 1981.
3	Востоков И.Е.	«Русский турист»	М. Туристско-спортивный союз России 1998 .
4	Гуреев Н.В.	«Активный отдых»	
5	Елаховский С.Б.	«Бег к невидимой цели»	М. ФиС, 1973.
6	Иванов Е.М.	«Начальная подготовка ориентировщика»	М. ФиС, 1985.
7	Козлова Ю.В.	«Полевой туристический лагерь школьников»	М. «Школа» 1997.
8	Костбур А.А.	«Медицинский справочник туриста»	М. Профиздат, 1990.
9	Кудряшов А.Ф.	«Лучшие психологические тесты».	Петрозаводск. Издательство «Петроком», 1992 .
10	Уклеин В.Н.	«Тула – каменная летопись»	Тула, 1984 .
11	Шимановский В.Ф.	«Питание в туристическом походе»	М. Профиздат, 198 .
12	Штюрмер Ю.А.	«Краткий справочник туриста»	М. Профиздат, 1985 .
13		Пособие для экскурсий «По Тульскому краю» Тула.	
14		«Разрядные требования по спортивному туризму»	М. Госкомитет РФ по ФКСиТ.
15		«Спутник туриста»	Москва 2001 .
16		«Физическая география Тульской области».	Тула 2000 .

*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. Рощин А. И. Без компаса и карты. Киев, Радянська школа, 1971.
7. Симаков В. И. Туристские походы выходного дня. М., Советская Россия, 1984.
8. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
9. Школа альпинизма. Начальная подготовка. Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
10. Штюрмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
11. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М., ФиС, 2015.
12. Штюрмер Ю. А. Четвертая грань туризма. Общественно полезная работа туристов. М., Профиздат, 2014.
13. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – Изд-во «Советский спорт», 2003.