

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	
1	Основы комплексной туристской подготовки	78	16	26	36	
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
2	Топография и ориентирование	30	13	8	4	
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
3	Краеведение	21	11	-	10	
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

4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.	14	11	3	-	
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
5	Общая и специальная физическая подготовка	73	2	60	16	Текущий контроль: наблюдение
6	Индивидуальные занятия	0	-	-	-	
7	Итоговое занятие	2	2			Итоговый контроль: мониторинг
Итого:		216	53	97	66	

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	
1.	Основы комплексной туристской подготовки	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
2	Топография и ориентирование	30	8	1	21	
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
3	Краеведение	20	12	-	8	
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
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.	12	8	4	-	
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	Общая и специальная физическая подготовка	68	1	48	19	Текущий контроль: наблюдение
6	Итоговое занятие	2	2			Итоговый контроль: мониторинг
ИТОГО:		216	46	65	105	

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.	Введение. Цели и задачи на год.	2	2		Вводный контроль: беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	40		40	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.	Топография и ориентирование	30	4	26	
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.	Туристская подготовка.	62	6	56	
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.	Техника безопасности	4	2	2	Текущий контроль: беседа
5.1	Вводный инструктаж	2	2		
5.2	Инструктаж по ТБ	2		2	
6.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	2	4	Текущий контроль: наблюдение
6.1	Основные приемы оказания	2		2	

6.2	первой доврачебной помощи Транспортировка пострадавшего	4	2	2	Текущий контроль: наблюдение
7.	Подготовка и проведение походов	60	8	52	
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.	Краеведение и экология	10	4	6	
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.	Итоговое занятие	2	2		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	ИТОГО:	216	30	186	

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 самостраховки.

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 самостраховки. 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.