

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

Степанов Андрей
Витальевич

Подписано цифровой подписью:
Степанов Андрей Витальевич
Дата: 2026.10.07 13:31:09 +03'00'

Принята
на заседании педагогического
совета МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
протокол № 26 от 28 августа 2026 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В. Степанов
Приказ № 94-а от 01 сентября 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Пешеходный туризм»

подвид: разноуровневая
уровни (начальный, базовый, продвинутый)
Возраст обучающихся: 11 - 15 лет
Срок реализации: 4 года

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

г. Тула, 2026

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

Заместитель директора по УВР

_____/ Т.И. Астафьева
18 августа 2026 г.

Содержание программы

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4	
1.1.	Пояснительная записка	4-7	
1.2.	Цели и задачи	7-9	
1.3.	Ожидаемые результаты	9-11	
1.4.	Содержание программы Учебный план. Содержание учебного плана. Планируемые результаты (на каждый год обучения)	11-56	
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	56	
2.1.	Условия реализации программы	56-57	
2.2.	Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы	57-60	
2.3.	Методическое обеспечение	60-62	
2.4.	Воспитательная деятельность в рамках реализации Программы	62-64	
2.5.	Ресурсное обеспечение программы	64-65	
2.6.	Список литературы и электронных ресурсов	65-67	
	Приложение 1. Календарные учебные графики (по годам обучения)	67-94	
	Приложение 2. Мониторинг результатов обучения ребенка по ДООП	94-96	
	Приложение 3. Кроссворды	96-98	
	Приложение 4. Тесты	98-101	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» предназначена для учащихся 11-15 лет, проявляющих интерес к туристско-краеведческой деятельности. 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.

В результате обучения дети окрепнут физически, укрепят здоровье, овладеют знаниями по истории, культуре и природе родного края, освою туристические навыки, воспитают волевые качества, дисциплинированность, организованность и умение преодолевать трудности.

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» (далее – программа) имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Нормативно-правовой аспект создания программы

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 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2. 4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания».

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена обозначенной Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (2 этап) задачей духовно-нравственного воспитания обучающихся, их приобщения к традиционным российским ценностям. Программа способствует достижению целей основного общего образования, определенных соответствующим федеральным государственным образовательным стандартам, тесно связана с учебно-воспитательным процессом в средней школе, предоставляет возможности для широкого ознакомления детей с историей, географией и культурным наследием Тульского края.

Программа представляет учащемуся возможность освоения туризма, ориентирования и краеведения. Туристско-краеведческая деятельность относится к традиционным в педагогической практике методам воспитания, обучения и оздоровления детей. Детский туризм, краеведение и ориентирование носят комплексный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворении потребности детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что в данной программе применяются различные виды педагогической поддержки в усвоении знаний, умений, навыков. Обучение без принуждения, обучение, основанное на интересе, успехе, доверии. Они позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным и вариативным.

Одной из самых главных задач нашего общества является патриотическое воспитание подрастающего поколения: привитие гордости за свой народ, глубокого чувства любви к Родине, готовность защищать её в трудную минуту. Программа предусматривает решение этой задачи через ознакомление во время походов и при подготовке к ним с историей нашей страны, родного края, подчеркивает значение официальных символов России, области, города, воспитание уважительного отношения к ним.

Уровень сложности

Уровень сложности программы определяется возрастными особенностями обучающихся, различной степенью их подготовки и индивидуальных особенностей, направленностью интересов.

- **Стартовый уровень** программы предполагает использование и реализацию универсальных форм организации материала: обучение основным жизненно необходимым навыкам и основам культуры здоровья; истории туризма; воспитание спортивного трудолюбия; изучение основных приемов техники туризма, навыков работы с туристским снаряжением, навыков ориентирования и прохождения маршрутов; обеспечение быта спортивной команды.

Сдача нормативов на присвоение III и II юношеских разрядов.

- **Базовый уровень** предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают освоение специализированных знаний: работа с туристским снаряжением; снаряжением ориентировщика, преодоление различных препятствий с использованием специального снаряжения и оборудования; участие в различных спортивных мероприятиях.

Сдача нормативов на присвоение I юношеского разряда.

- **Продвинутый уровень** предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают доступ к сложным разделам содержания

программы: участие в соревнованиях регионального и межрегионального уровней; основы медицинских знаний; оказание помощи общеобразовательным школам в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Сдача нормативов на присвоение II спортивного разряда.

Отличительные особенности

Программа «Пешеходный туризм» является синтезом смежных с туризмом областей знания: спортивное ориентирование, география, история, физическая культура, медицина, биология. Выполняя познавательные функции, она предоставляет возможность формированию интереса учащихся к занятиям туризмом и краеведением. Данная программа дает возможность выбирать такие формы проведения теоретических и практических занятий, которые позволяют реализовывать цели и задачи одновременно нескольких блоков программы. В результате освоения программного материала учащиеся достигают значительных успехов в своём развитии, они овладевают туристскими навыками, умениями ориентироваться на местности, носящими прикладной характер.

Новизна. Своеобразие программы «Пешеходный туризм» заключается в новом содержании образования, комбинации туризма, ориентирования и краеведения, новых формах и методах.

Форма реализации образовательной программы – традиционная.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 11-15 лет.

Набор детей на обучение по программе осуществляется в начале учебного года.

Количество обучающихся в группах: 1 года обучения - 15 человек, 2 – 12, 3 и 4 года обучения - не менее 10 человек (на основании Устава).

Программа адресована обучающимся, заинтересованным в получении знаний и представлений по истории, культуре и природе родного края, в своем физическом и творческом развитии, расширении кругозора, получении туристских навыков и навыков ориентирования на местности.

Программа соответствует потребностям детей данного возраста и развивает возможности в этих видах деятельности. Для освоения программы обучающимися выделены различные блоки: общая и специальная физическая подготовка, основы туристской подготовки, краеведение, топография и ориентирование, основы гигиены и первая доврачебная помощь. Предусмотрено совершенствование физических возможностей личности.

Возрастная категория 11-15 лет характеризуется тем, что у обучающихся активно развивается стадия формальных операций мышления, знаменуя переход от конкретного, наглядно-образного типа к абстрактному, словесно-логическому. В обучении и воспитании детей этого возраста целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций. В этом возрасте у подростков проявляется самостоятельность в решении поставленных задач, активность в социальной жизни, стремление быть и считаться взрослыми. Занятия туристско-краеведческой деятельностью позволяет им реализовать свои лучшие качества, умение дружить и ценить дружбу.

Объём программы: 1080 часов

1 год обучения – 216 часов;

2 год обучения – 216 часов;

3 год обучения – 324 часов;

4 год обучения – 324 часов.

Форма обучения – очная

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. Группы могут формироваться из обучающихся как одного возраста, так и разного. Разновозрастный состав объединения позволяет предусмотреть сотрудничество и общение обучающихся разного возраста. Обучающиеся 3 года обучения пробуют себя в социальной роли педагога, наставника. У них развиваются такие качества личности, как взаимопомощь, взаимопонимание, взаимоуважение, ответственность, доброжелательность.

Тип занятий – комбинированный, теоретический, практический, контрольный, тренировочный.

Виды занятий: учебное занятие, соревнования, походы, экскурсии, занятие-игра.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, оборудования.

Практические занятия проводятся в помещении (в учебном классе), на местности (стадионе, в парке, в лесу при проведении экскурсий, туристских мероприятий, во время участия в соревнованиях).

Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, занимающихся в объединении детей.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: педагогическое наблюдение, беседа, опрос, педагогические задания и поручения, обсуждение типовых ситуаций, соревнования.

Режим занятий: 2 раза в неделю - 2 академических часа и 4 академических часа продолжительностью по 45 минут с 10-минутными перерывами между занятиями.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и организация их свободного времени.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

обучающие:

- расширить и актуализировать знания об истории, культуре и природе Тульского края;
- создать условия для получения учащимися знаний по основам туризма и ориентирования;
- мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению своей малой Родины;
- сформировать у обучающихся потребность соблюдения правил техники безопасности при проведении практических занятий в помещении и на местности, походов, экскурсий и соревнований;
- дать возможность применить на практике полученные знания по ориентированию на местности с помощью компаса и карты;
- содействовать овладению навыков преодоления препятствий в походах и на туристских дистанциях;

развивающие:

- начать работу по развитию навыков проживания в природной среде;
- развивать познавательный интерес к занятиям туризмом и краеведением, как активной, познавательной, оздоровительной и проектной деятельности;

- развивать творческие способности ребёнка;
- формировать умения к самостоятельной деятельности в области спортивного туризма;

- развивать умение высказывать свою точку зрения;

воспитательные:

- содействовать воспитанию чувства уважительного отношения к Родине;
- воспитывать умение принимать во внимание мнение товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективные решения;
- создать условия, обеспечивающие воспитание волевых качеств, целеустремлённости, настойчивости и потребности в здоровом образе жизни;
- воспитывать уважительное отношение к истории, культуре и природе родного края;
- формировать ценностные ориентации: самоопределение личности ребёнка, нравственная культура, культура общения и труд.

1.3. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Образовательные (предметные):

Учащийся будет знать:

- туристские возможности Тульского края;
- условные знаки спортивных, топографических карт;
- приемы ориентирования на местности;
- требования к личному и групповому туристскому снаряжению;
- виды страховки и страховочных систем;
- правила соревнований по спортивному туризму;
- правила техники безопасности при проведении соревнований, походов и экскурсий;
- правила движения в походе и преодоления встречаемых препятствий;
- основные, дополнительные и вспомогательные стороны горизонта;
- правила вязания и применения туристских узлов;
- правила оборудования обычного и аварийного бивака;

уметь:

- двигаться по линейным ориентирам, по цепочке ориентиров, азимуту;
- измерять расстояния на карте и местности;
- осуществлять контроль расстояния при движении;
- определять точку своего стояния на местности;
- ориентироваться по местным признакам;
- работать с компасом и картой на местности;
- читать карту при ходьбе и беге;
- преодолевать с самонаведением препятствия, искусственно созданные и на местности;
- планировать маршрут и составлять график движения в походе;
- готовить групповое и личное туристское снаряжение;
- применять походную аптечку;
- останавливать артериальное кровотечение с помощью медицинского жгута и подручных средств;
- вязать и применять туристские узлы по назначению;
- проходить дистанцию 1 класса по спортивному туризму;
- преодолевать препятствия по веревке с самостраховкой и командной

страховкой;

- осуществлять общественно-полезную работу в походе;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- выполнять самостоятельно комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;

- закупать и упаковывать продукты для похода;
- работать со специальной литературой и нормативными документами;
- готовить вспомогательное оборудование и технические средства;
- оформлять отчеты, фотоальбомы, презентации;

иметь представления о (об):

- целях, задачах и планах на учебный год;
- истории развития туристско-краеведческого движения в Тульской области;
- видах туризма и видах туристских соревнований;
- специальном снаряжении для различных видов туризма;
- требованиях к продуктам питания в походе;
- основах анатомии и физиологии человека;

понимать:

- о важности соблюдения здорового и безопасного образа жизни;
- о необходимости распределения сил и средств на туристском маршруте;

применять:

- в быту туристские навыки и навыки ориентирования на местности.

Метапредметные:

регулятивные УУД

Учащийся научится

- ставить перед собой цель
- самостоятельно составлять план действий и выбирать способ решения поставленных задач;

- организовывать и осуществлять свою деятельность в определённой последовательности;- адекватно оценивать усвоенный материал и объём того, что ещё предстоит изучить;

- уважительно относиться к другим людям и их мнению, принимать чужие взгляды и позицию;

познавательные УУД:

Учащийся научится:

- находить ответы на поставленные вопросы, самостоятельно искать необходимую информацию;

- применять цифровые ресурсы и компьютерные технологии;
- формулировать познавательные задачи;

коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- участвовать в диалоге с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- уважительно относиться к партнёрам;
- обосновывать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- находить общее решение на основе согласования позиций и учёта интересов;
- договариваться о распределении функций и ролей;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов.

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- российская гражданская идентичность;
- ответственное отношение к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- основы экологической культуры;
- эстетическое сознание через освоение культурного наследия Тульского края;
- способность к творческой деятельности;
- активная жизненная позиция.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трём уровням: высокий (от 80 до 100 % освоения программного материала), средний (от 51 до 79 % освоения программного материала), низкий (менее 50 % освоения программного материала).

Критериями оценки реализации данной программы являются: беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование, собеседование, опрос, результативность, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения и задания, самооценка выполненного задания, общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов).

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий и участие в туристских походах и соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

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

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования. Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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 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 (профильные туристские лагеря, туристские походы, туристские соревнования, соревнования по спортивному ориентированию).

1.4. Содержание программы

Содержание 1 года обучения соответствует общекультурному уровню освоения

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

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

Четвёртый года обучения – уровень формирует умение совершать осознанный, ответственный, нравственный выбор в различных жизненных ситуациях. Приобретаются знания, умения и навыки по участию в спортивных соревнованиях различного уровня, судействе соревнований.

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

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

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Введение	4	4		
1.1.	Задачи, планы на учебный год. Вводный инструктаж	2	2		Вводный контроль: собеседование, анкетирование, обсуждение типовых ситуаций
1.2.	Туристические путешествия. История туризма	2	2		Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение

2.	Общая физическая подготовка	58	6	52	
2.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2		Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
2.2.	Здоровый образ жизни	2	2		Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
2.3.	Общеразвивающие упражнения	6		6	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
2.4.	Кроссовая подготовка	20		20	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
2.5.	Лыжная подготовка	10	2	8	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
2.6.	Спортивные и подвижные игры	18		18	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.	Ориентирование	24	2	22	
3.1.	Карты и компас	2	2		Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
3.2.	Приёмы ориентирования на местности	8		8	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.3.	Ориентирование в заданном направлении	8		8	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.4.	Соревнования по спортивному ориентированию	6		6	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
4.	Пешеходный туризм	34	12	22	
4.1.	Туристские возможности Большой Тулы	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
4.2.	Воспитательная роль туризма	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
4.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
4.4.	Туристский бивак в лесной зоне	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

4.5.	Туристские должности в походе	4	2	2	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
4.6.	Планирование туристского маршрута	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
4.7.	Питание в походе	4	2	2	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
4.8.	Туристские походы	10		10	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
5.	Основы выживания в дикой природе. Безопасность в социуме	8	4	4	
5.1.	Постройка простейшего укрытия в дикой природе	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
5.2.	Поиск и очистка воды. Съедобные растения	2	2		Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
5.3.	Правила личной безопасности в городе	2	2		Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение, обсуждение типовых ситуаций
6.	Доврачебная помощь. Гигиена	4	4		
6.1.	Личная гигиена туриста	2	2		Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
6.2.	Походная медицинская аптечка. Обязанности санитара	2	2		Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
7.	Туристское многоборье	46	8	38	
7.1.	Типы туристских узлов и веревок	4	2	2	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение
7.2.	Применение туристских узлов и ее применение	6	2	4	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
7.3.	Страховочные системы	4	2	2	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение
7.4.	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллельные перила», «бревно», «навесная переправа»	14		14	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
	Командная веревка и				Текущий контроль: педагогические задания и

7.5.	ее применение	4		4	наблюдение
7.6.	Правила соревнований по спортивному туризму	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
7.6.	Туристские соревнования	12		12	Текущий контроль: педагогическое наблюдение. результативность
8.	Краеведение и экология	22	6	16	
8.1.	История города Тулы	4	2	2	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение
8.2.	Природные особенности Тульского края	6	2	4	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение
8.3.	Экология – наука о доме	4	2	2	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение
8.4.	Экскурсии. Общественно-полезная работа	8		8	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
9.	Развитие организаторских способностей	12		12	
9.1.	Подготовка снаряжение и оборудования к походам	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.2.	Подготовка тренировочных дистанций	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.3.	Оформительская деятельность	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
10.	Подведение итогов учебного года	4	2	2	
10.1.	Итоговое спортивное мероприятие	2		2	Итоговый контроль: участие в соревновании, результативность
10.2.	Мониторинг. Подведение итогов	2	2		Итоговый контроль: мониторинг, анкетирование, тестирование
	ИТОГО:	216	46	170	

Содержание программы 1-го года обучения

Раздел 1. Введение (4 ч., 4 т.)

Тема 1.1. Задачи, планы на учебный год. Вводный инструктаж (2 ч., 2 т.)

Теория: Дополнительная общеобразовательная программа «Пешеходный туризм»: цель и задачи, ожидаемые результаты. Планы объединения на учебный год. Анкетирование родителей. Тестирование учащихся. Вводный инструктаж по технике безопасности и охране труда.

Тема 1.2. Туристические путешествия. История туризма (2 ч., 2 т.)

Теория: Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (58 ч., 4 т./ 54 п.)

Тема 2.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (2 ч., 2 т.)

Теория: Анатомическое строение человека. Физиология организма. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Влияние физических упражнений на организм человека.

Тема 2.2. Здоровый образ жизни (2 ч., 2 т.)

Теория: Режим дня и здоровье человека. Рациональное питание. Закаливание организма. Двигательная активность. Материально-бытовые условия. Исключение вредных привычек: курение; алкоголь, наркотики. Туристская деятельность - средство формирования здорового образа жизни. Туризм - ценное средство физического воспитания и активного отдыха на природе.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения (6 ч., 6 п.)

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Упражнения для рук, ног, плечевого пояса, туловища. Упражнения на развитие физической выносливости, подвижные игры, бег на выносливость, скоростно-силовые упражнения.

Тема 2.4. Кроссовая подготовка (20 ч., 20 п.)

Практика: Беговая подготовка с учётом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек- игра скоростей.

Тема 2.5. Лыжная подготовка (10 ч., 2 т./ 8 п.)

Теория: Правила подбора лыж, ботинок и креплений для классического стиля. Техника и правила классического хода. Приёмы торможения. Приёмы подъема. Тип трассы. Правила падения. Безопасность и ошибки новичков.

Практика: Упражнения на освоение техники классического хода, спусков, подъёмов, торможения, падения.

Тема 2.6. Спортивные и подвижные игры (18 ч., 18 п.)

Практика: Спортивные игры – баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Командные эстафеты. Подвижные игры с предметами и без.

Раздел 3. Ориентирование (24 ч., 2 т./ 22 п.)

Тема 3.1. Карты и компас (2 ч., 2 т.)

Теория: Топографические и спортивные карты. Масштаб карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах. Отличие спортивной карты от топографической. Виды компасов. Жидкостный компас, его устройство, детали. Правила обращения и работы с компасом. Ошибки при работе с компасом. Навык правильного выноса удерживающей компас руки. Алгоритм определения сторон горизонта. Ориентирование по компасу. Ориентир. Виды ориентиров. Определение сторон горизонта.

Практика: Практические работы: «Определение масштаба карты»; «Измерение расстояния на карте»; «Определение сторон горизонта».

Упражнения на: определение основных и вспомогательных сторон горизонта с помощью компаса в помещении и на местности; правильный вынос удерживающей компас руки.

Тема 3.2. Приёмы ориентирования на местности (8 ч., 6 т./ 14 п.)

Теория: Азимут - горизонтальный угол, отсчитываемый между заранее выбранным направлением и направлением на заданный предмет. Истинный азимут. Способы определения азимута. Правила движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Алгоритм действий при потере ориентировки.

Практика: Практические работы: «Движение по азимуту с помощью компаса»; «Движение по карте через промежуточные ориентиры»; «Ориентирование по различным признакам»; «Определение точки стояния способом приблизительного определения точки стояния по встречающимся ориентирам»; «Работа с компасом на местности»; «Алгоритм действия при потере ориентировки».

Тема 3.3. Ориентирование в заданном направлении (8 ч., 8 п.)

Практика: Практические работы: «Определение азимута на ориентир»; «Ориентирование по точному и приблизительному азимуту»; «Прохождение азимутальных отрезков различной длины».

Мини-соревнования «Лабиринт».

Тема 3.4. Соревнования по спортивному ориентированию (4 ч., 4 п.)

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении.

Раздел 4. Пешеходный туризм (34 ч., 12 п./ 22 п.)

Тема 4.1. Туристские возможности Большой Тулы (2 ч., 2 т.)

Теория: Обзор туристских объектов города. Изучение районов путешествия в окрестностях Большой тулы. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана памятников истории, природы и культуры губернского города.

Тема 4.2. Воспитательная роль туризма (2 ч., 2 т.)

Теория: Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма.

Тема 4.3. Личное и групповое туристское снаряжение (6 ч., 2 т./ 4 п.)

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-2 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков и спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, лопата.

Практика: Практические работы: «Укладка рюкзака»; «Подгонка личного снаряжения»; «Уход за групповым и личным туристским снаряжением».

Тема 4.4. Туристский бивак в лесной зоне (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Организация бивака в лесной зоне с учётом существующих требований: жизнеобеспечение, безопасность, комфортабельность»; «Установка палатки»; «Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания»; «Разведение различных видов костров»; «Оборудование мест хранения кухонных и костровых принадлежностей, места для мытья посуды»; «Оборудование места для приема пищи».

Ролевая игра «Обязанности дежурных по кухне».

Деловая игра «Экологически безопасный очаг».

Тема 4.5. Туристские должности в походе (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Туристские должности в походе – руководитель группы, помощник руководителя, штурман, завхоз, летописец, ответственный за ремонтный набор, спортивный организатор, фотограф. Общественные поручения и задания. Разовые и постоянные туристские должности.

Практика: Ролевая игра «Постоянные туристские должности».

Тема 4.6. Планирование туристского маршрута (2 ч., 2 т.)

Теория: Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода.

Разработка маршрута. Правила составления плана-графика движения.

Тема 4.7. Питание в походе (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка продуктов. Правила фасовки, упаковки и переноски продуктов в рюкзаках.

Практика: Практические работы: «Подготовка продуктов для похода»; «Составление меню для похода»; «Фасовка и упаковка продуктов».

Тема 4.8. Туристские походы (10 ч., 10 п.)

Практика: Туристские походы в окрестностях Большой Тулы.

Раздел 5. Основы выживания в дикой природе. Безопасность в социуме (8 ч., 4 т. 4 п.)

Теория: Выживание в дикой природе. Подготовка сухого материала для разведения костра. Заготовка дров. Разведение костра и правила его длительного поддержания. Приготовление пищи на костре. Алгоритм поведения туриста при потере ориентировки в

дикой природе с использованием карты и без неё. Стратегия выживания в социуме. Как вести себя в сложной ситуации.

Тема 5.1. Постройка простейшего укрытия в дикой природе (4 ч., 4 п.)

Практика: Выбор места для строительства. Подбор предметов для основы убежища. Используемые природные материалы: камни, стволы и ветки деревьев, мох, листва. Летнее убежище. Использование стоящего дерева для строительства вигвама.

Тема 5.2. Поиск и очистка воды. Съедобные растения (2 ч., 2 т.)

Теория: Виды источников в дикой природе. Фильтрация грязной воды с помощью ткани, песка, мелких камешков, углей. Обязательное кипячение воды в течение 10 минут. Съедобные растения: ягоды, грибы, орехи, травянистые растения.

Раздел 6. Доврачебная помощь. Гигиена (4 ч., 4 т.)

Тема 6.1. Личная гигиена туриста (2 ч., 2 т.)

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Тема 6.2. Походная медицинская аптечка. Обязанности санитара (2 ч., 2 т.)

Теория: Медикаментозный состав аптечки. Составление медицинской аптечки. Правила хранения и транспортировки аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Обязанности санитара.

Раздел 7. Туристское многоборье (46 ч., 6 т./ 40 п.)

Тема 7.1. Виды туристских узлов и верёвок (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Виды узлов в спортивном туризме. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: прямой, ткацкий, грейпвайн, встречный, встречная восьмерка. Узлы для связывания веревок разного диаметра: академический, брамшкотовый. Проводники: проводник-восьмерка, срединный проводник, двойной проводник. Узлы для крепления веревки к опоре: булинь, удавка, стремя, проводник одним концом, штык. Схватывающие узлы: схватывающий, Австрийский схватывающий, схватывающий Бахмана. Узлы для организации страховки: УИАА. Гарда. Контрольный узел (обычный или полугрепвайн). Применение узлов в туризме. Вербки – диаметры, назначение, применение. Вербки различных диаметров, их назначение и применение.

Практика: Упражнения на приобретение навыков завязывания узлов на концах веревок и связывания обвязки.

Тема 7.2. Применение туристских узлов (6 ч., 2 т./ 4 п.)

Теория: Туристские узлы, их практическое назначение. Разновидности узлов.

Правила вязки узлов. Вербки различных диаметров, их назначение и применение. Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра. Узлы для организации бивака. Узлы, используемые для преодоления препятствий. Основные и вспомогательные веревки. Требования к ним и работа с ними. Маркировка веревок для транспортировки, организация страховки. Узлы для организации бивака. Узлы, используемые для

преодоления препятствий.

Практика: Упражнения на приобретение навыков завязывания туристских узлов: восьмёрка, прямой, встречный, стремя, схватывающий, булинь, проводник, двойной проводник, брамшкотовый.

Тема 7.3. Страховочные системы (4 ч., 4 п.)

Теория: Виды и устройство верхних, грудных, нижних обвязок. Правила надевания. Беседки. Виды и устройство карабинов. Правила работы с карабинами. Карабины (модификация, назначение и применение). Способы крепления верёвки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки.

Практика: Упражнения на приобретение навыков работы с карабинами.

Практическая работа «Использование верхних и нижних обвязок».

Тема 7.4. Индивидуальная техника прохождения этапов «параллельные перила», «навесная переправа», «бревно» (14 ч., 14 п.)

Практика: Упражнения на отработку отдельно взятых этапов на искусственно созданных препятствиях.

Тренинг по отработке навыков прохождения этапов: «Бревно»; «Навесная переправа»; «Параллельные перила».

Прохождение дистанции с этапами на искусственно созданных препятствиях.

Тема 7.5. Правила соревнований по спортивному туризму (2 ч., 2 т.)

Теория: Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Правила вида спорта «спортивный туризм», дистанция – пешеходная. Правила проведения соревнований «Школа безопасности».

Тема 7.6. Туристские соревнования (12 ч., 12 п.)

Практика: Участие в соревнованиях по туристскому многоборью (уровень образовательной организации) и муниципальный уровень.

Раздел 8. Краеведение и экология (22 ч., 6 т./ 16 п.)

Тема 8.1. История города Тулы (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Есть город в России. История города Тулы в контексте развития государства. Положение Тулы как экономическое и культурное развитие города в различные периоды течения российской истории. Племена и народы. Этнос. Памятники истории, культуры города Тулы. Краеведческие, художественные и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сведения об истории города, хранящиеся в музеях, архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практика: Экскурсии по экскурсионным объектам города Тулы.

Тема 8.2. Природные особенности города Тулы (6 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Географическое положение города Тулы. Рельеф. Климатические особенности. Флора и фауна. Гидрография города. Охраняемые природные территории.

Практика: Экскурсии в парки города Тулы.

Тема 8.3. Экология – наука о доме (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Наука о природе. Методы её изучения. Явления природы. Целостность природы. Роль человека в сохранении природы. Формирование интереса обучающихся к изучению и охране природы.

Практика: Практическая работа «Животные и среда их обитания».

Тема 8.4. Экскурсии. Общественно-полезная работа (8 ч., 8 п.)

Практика: Экскурсии в природное окружение. Уборка мусора.

Раздел 9. Развитие организаторских способностей (12 ч., 12 п.)

Тема 9.1. Подготовка снаряжения и оборудования к походам (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Подбор группового туристского снаряжения для однодневных и двухдневных походов»; «Подбор личного туристского снаряжения для однодневных и двухдневных походов»; «Ремонт туристского снаряжения».

Тема 9.2. Подготовка тренировочных дистанций (4 ч., 4 п.)

Практика: Оборудование тренировочных дистанций в помещении и природном окружении.

Тема 9.3. Оформительская деятельность (4 ч., 4 п.)

Практика: Подготовка письменных отчетов о походах, фотоматериалов, видеопрезентаций. Оформление стендов и выставок.

Раздел 10. Подведение итогов учебного года (6 ч., 2 т./ 4 п.)

Тема 10.1. Итоговое спортивное мероприятие (4 ч., 4 п.)

Практика: Участие в туристском спортивном мероприятии.

Тема 10.2. Мониторинг. Подведение итогов (2 ч., 2 т.)

Теория: Мониторинг обучения и развития обучающихся. Анкетирование родителей. Тестирование обучающихся. Подведение итогов учебного года. Награждение обучающихся по итогам учебного года.

Планируемые результаты

По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны **знать:**

- цель и задачи на учебный год;
- историю туризма;
- туристские возможности Большой Тулы;
- природные особенности города Тулы;
- о значении туристско-краеведческой деятельности в развитии личности и воспитательной роли туризма;
- анатомическое строение человека;
- условные знаки топографических и спортивных карт;
- виды ориентиров;
- устройство компаса;
- способы определения азимута;
- алгоритм действий при потере ориентировки;
- виды туристских узлов и верёвок;
- правила вязки туристских узлов;
- виды страховочных систем;
- правила работы с карабинами;
- постоянные и временные туристские должности;
- виды костров;
- нормы закладки продуктов;
- алгоритм выбора туристского маршрута;
- групповое и личное туристское снаряжение;
- состав проходной медицинской аптечки;
- обязанности санитара;
- основы выживания в дикой природе;
- способы очистки грязной воды;
- съедобные растения;
- правила соревнований по спортивному туризму;

- историю и природные особенности города Тулы.

Должны уметь:

- определять масштаб карты;
- определять точку своего стояния;
- определять стороны горизонта с помощью компаса и местных предметов;
- двигаться по карте через промежуточные ориентиры;
- ориентироваться с помощью точного и приблизительного азимута;
- проходить простейшую дистанцию в заданном направлении (спортивное ориентирование);
- вязать туристские узлы;
- определять цель, задачи и район похода;
- составлять маршрут и график движения группы в походе;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- укладывать рюкзак;
- оборудовать туристский бивак в лесной зоне;
- устанавливать палатки;
- заготавливать дрова;
- разводить костёр;
- составлять меню;
- закупать и упаковывать продукты;
- строить простейшее укрытие в дикой природе;
- преодолевать туристскую полосу с искусственными препятствиями;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на уровне образовательной организации, муниципального уровня;
- готовить снаряжение для походов и соревнований;
- оборудовать туристскую тренировочную дистанцию;
- оформлять отчёты о походах, стенды и выставки.

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;
- потребности сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция;
- потребность ведения здорового образа жизни.

Будут развиты:

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

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательные отношения к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося,

способного к самоконтролю и имеющего чувство собственного достоинства);

- потребность ведения здорового образа жизни.

У обучающегося будут сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха и неуспеха, формулировать свои затруднения;
- включаться в диалог и в коллективное обсуждение;
- проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнера, предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению.

Личностные

- укрепление здоровья;
- формирование всестороннего физического развития;
- привитие к занятиям пешеходным туризмом и спортивным ориентированием;
- воспитание морально-волевых качеств;
- освоение приемов техники туризма и ориентирования на местности;
- знакомство с правилами соревнований;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Метапредметные

- обучение анализу результатов и определению своих ошибок;
- формирование способности к самостоятельному принятию решений в непредвиденных ситуациях;
- развитие способности по обобщению выводов, исходя из накопленных знаний.

Предметные

- изучение правил техники безопасности;
- приобщение к истории туризма и краеведения;
- получение основ топографической подготовки;
- обучение работать со специальным оборудованием и снаряжением.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
2. Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.
3. Подготовка к походам, экскурсиям.

Соревновательная подготовка

1. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью лично и в составе команды.
2. Участие в личных соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении.
3. Участие в походах и экскурсиях.

Количество соревнований – в соответствии с календарем Федерации спортивного туризма Тульской области и Федерации спортивного ориентирования Тульской области.

По итогам 1-го года обучения, обучающиеся должны выполнить нормативы III и II юношеского разрядов.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Введение	4	4		
1.1.	Задачи на учебный год. Вводный инструктаж	2	2		Вводный контроль: беседа, тестирование обсуждение типовых ситуаций
1.2.	История развития детского туризма в Тульской области. Кодекс туриста	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	40	2	38	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
2.2.	Кроссовая подготовка	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
2.3.	Лыжная подготовка	10	2	8	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
2.4.	Спортивные и подвижные игры	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.	Ориентирование	22	2	20	
3.1.	Способы измерения расстояния на карте и местности	4	2	2	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
3.2.	Способы определения точки стояния	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.3.	Чтение карты	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.4.	Приёмы ориентирования	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	6		6	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
4.	Пешеходный туризм	40	2	38	
4.1.	Оборудование туристского бивака в безлесной зоне	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.2.	Хранение и транспортировка продуктов. Питьевой	4	2	2	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение

	режим				
4.3.	Ремонт, сушка личного и группового снаряжения	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.4.	Техника преодоления препятствий в походных условиях	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.5.	Организация переправы	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.6.	Метеорологические наблюдения	2		2	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.7.	Туристские походы	18		18	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
5.	Основы выживания в дикой природе. Безопасность в социуме	10		10	
5.1.	Организация бивака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)	6		6	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
5.2.	Сохранение и перенос огня	2		2	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
5.3.	Основные правила пожарной безопасности в жилых помещениях. Правила поведения при пожаре	2		2	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
6.	Первая доврачебная помощь. Гигиена	6	4	2	
6.1.	Первая медицинская помощь при переломах, ушибах, ранах, кровотечениях, ожогах и обморожениях	4	2	2	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение, обсуждение типовых ситуаций
6.2.	Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, посуде	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
7.	Туристское многоборье	62	2	60	
7.1.	Техника прохождения этапов «бревно», «спуск дюльфером», «тонкий лёд с командной страховкой»	6		6	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

7.2.	Техника прохождения этапов «бревно», «навесная переправа» связками	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.3.	Техника прохождения этапов «спуск», «подъём» с самонаведением	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.4.	Техника прохождения этапов «бревно», «брод» с самонаведением	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.5.	Использование зажимов при подъёме по вертикальным перилам	6		6	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.6.	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе	6		6	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.7.	Тактика действия команды на технической дистанции	4	2	2	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
7.8.	Применение туристских узлов: двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык	6		6	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.9.	Туристские соревнования	22		22	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
8.	Экология. Краеведение	16	8	8	
8.1.	Куликово поле – символ воинской славы	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
8.2.	Тула в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 годов	6	2	4	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение
8.3.	Памятные места, связанные с именем В.Ф. Руднева	4	2	2	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение
8.4.	Экологические проблемы города Тулы	4	2	2	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение
9.	Развитие организаторских способностей	12		12	

9.1.	Подготовка снаряжения и оборудования	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.2.	Подготовка тренировочных дистанций	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.3.	Оформление деятельность	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
10.	Подведение итогов учебного года	4	2	2	
10.1.	Итоговое спортивное мероприятие	2		2	Итоговый контроль: участие в спортивном мероприятии, результативность
10.2.	Мониторинг. Подведение итогов	2	2		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование, тестирование, анкетирование
	ИТОГО:	216	26	190	

Содержание программы 2-го года обучения

Раздел 1. Введение (4 ч., 4 т.)

Тема 1.1. Задачи, планы на учебный год. Вводный инструктаж (2 ч., 2 т.)

Теория: Задачи, планы на учебный год. Анкетирование родителей. Тестирование учащихся. ДООП «Пешеходный туризм», 2 год. Подведение итогов летнего сезона. Вводный инструктаж по технике безопасности и охране труда.

Тема 1.2. История развития детского туризма в Тульской области. Кодекс путешественника (2 ч., 2 т.)

Теория: История развития детского туризма в Тульской области. Областная ДЭТС. Областная станция юных туристов. Центр детско-юношеского туризма и краеведения. ГОУ ДО «Центр дополнительного образования детей». Традиционные мероприятия. Известные тренеры и спортсмены.

Раздел 2. Физическая подготовка (40 ч., 2 т./ 38 п.)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения (10 ч., 10 п.)

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом).

Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Упражнения для рук, ног, плечевого пояса, туловища. Упражнения на физическую выносливость, подвижные игры, бег на выносливость, скоростно-силовые упражнения.

Тема 2.2. Кроссовая подготовка (10 ч., 120п.)

Практика: Беговая подготовка с учётом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек- игра скоростей. Подвижные эстафеты.

Тема 2.3. Лыжная подготовка (10 ч., 2 чт./ 8 п.)

Теория: Правила подбора лыж, ботинок и креплений для конькового стиля. Требования к инвентарю. Отличие конькового хода от классического. Коньковый стиль – скоростной и

динамичный. Стойка лыжника. Движение в виде ёлочка. Базовая техника (старт, отталкивание, перемещение, заключительная фаза). Техника дыхания. Профилактика травм при передвижении коньковым стилем.

Практика: Упражнения на освоение техники конькового хода, спусков, подъёмов, торможений.

Тема 2.4. Спортивные и подвижные игры (10 ч., 10 п.)

Практика: Командные спортивные игры – баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Подвижные игры и эстафеты (с предметами и без).

Раздел 3. Ориентирование (22 ч, 2 т./ 20 п.)

Тема 3.1. Способы измерения расстояния на карте и местности (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Правила измерения расстояния на картах с помощью курвиметра, линейки, нитки. Правила измерения расстояния на местности с помощью пар шагов, рулетки, глазомером.

Практика: Практические работы: «Измерение расстояния на картах с помощью курвиметра»; «Измерение расстояния на картах с помощью нитки»; «Измерение расстояния на местности парами шагов при ходьбе и на бегу».

Тема 3.2. Способы определения точки стояния (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Определение точки стояния способом отождествления карты с местностью»; «Определение точки стояния способом визуального определения по ближайшим ориентирам»; «Определение точки стояния способом измерением длины пройденного расстояния»; «Определение точки стояния способом приблизительного определения точки стояния по встречающимся ориентирам».

Тема 3.3. Чтение карты (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы на учебных дистанциях: «Сличение карты с местностью и нанесение на карту маршрута»; «Определение на карте предмета, видимого на местности»; «Определение своего местонахождения на карте»; «Линейное ориентирование».

Тема 3.4. Приёмы ориентирования (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы на учебных дистанциях: «Бег «в мешок»; «Бег по линейным ориентирам с компасом»; «Бег по линейным ориентирам по карте»; «Бег по опорным ориентирам»; «Бег по азимуту с подробным чтением карты».

Тема 3.5. Соревнования по спортивному ориентированию (6 ч., 6 п.)

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении и по выбору.

Раздел 4. Пешеходный туризм (40 ч., 2 т./ 38 п.)

Тема 4.1. Обустройство туристского бивака в беслесной зоне (4 ч., 4 п.)

Практика: Организация ночлега без палатки в беслесной зоне: пещеры, хижины. Подручные материалы. Простейшие укрытия летом, заменяющие палатку. Установка стационарных палаток. Оборудование мест для костра и приёма пищи.

Тема 4.2. Хранение и транспортировка продуктов. Питьевой режим (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Правила фасовки жидких, твёрдых и сыпучих продуктов для похода. Распределение продуктов между участниками похода. Правила размещения продуктов в рюкзаке. Сроки хранения продуктов. Способы обработки воды в походных условиях.

Практика: Практические работы: «Закупка продуктов для похода»; «Фасовка продуктов»; «Размещение продуктов в рюкзаке».

Тема 4.3. Ремонт, сушка личного и группового снаряжения (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Подготовка личного снаряжения для похода»;

«Простейший ремонт группового туристского снаряжения»; «Сушка и сборка группового снаряжения».

Тема 4.4. Техника преодоления препятствий в походе (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Преодоление травянистого склона»; «Преодоление болота»; «Преодоление глубокого оврага».

Тема 4.5. Организация переправы (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Выбор места навесной переправы»; «Переправа одного из участников»; «Перетягивание грузовой и транспортной верёвок»; «Наведение переправы»; «Переправа участников и рюкзаков»; «Снятие переправы».

Тема 4.5. Метеорологические наблюдения (2 ч., 2 п.)

Практика: Наблюдения за температурой воздуха, атмосферным давлением, ветром, облачностью, осадками. Прогноз погоды по местным метеорологическим признакам и народным приметам.

Тема 4.6. Туристские походы (18 ч., 18 п.)

Практика: Участие в туристских походах в окрестностях Большой Тулы.

Раздел 5. Основы выживания в дикой природе. Безопасность в социуме (10 ч., 10 п.)

Тема 5.1. Организация бивака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена) (6 ч., 6 п.)

Практика: Организация сидячих биваков (в горах). Обеспечение надёжной самостраховки. Приготовление пищи на примусах.

Тема 5.2. Сохранение и перенос огня (2 ч., 2 п.)

Практика: Практические работы: «Сохранение огня – присыпка углей золой, размещение в углях гнилушек»; «Переноска огня различными способами: огненная банка, факел их початка рогоза, огненная трубка, масляная лампа».

Тема 5.3. Основные правила пожарной безопасности в жилых помещениях. Правила действий при пожаре (2 ч., 2 т.)

Теория: Правила: не оставлять без присмотра, включённые в электросеть приборы; эксплуатировать приборы в соответствии с требованиями в инструкциях; не появляться с источниками открытого огня в помещении; запрет на хранение в квартире легковоспламеняющихся и горючих жидкостей. Правила действий при пожаре: нельзя выходить через задымлённый коридор, лестницу; необходимо сообщить в пожарную службу; попробовать потушить пожар подручными средствами; вывести на улицу детей и престарелых; обесточить электричество; не открывать окна и двери.

Раздел 6. Первая доврачебная помощь. Гигиена (6 ч., 4 т./ 2 п.)

Тема 6.1. Первая медицинская помощь при переломах, ушибах, ранах, кровотечениях, ожогах и обморожениях, . (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Симптомы переломов, ушибов, растяжений, вывихов, кровотечений, ранений. Доврачебная помощь. Способы обработки ран. Правила наложения асептической повязки, бинтов, шин. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Практика: Практические работы: «Обработка порезов, ссадин, ушибов, мозолей»; «Первая помощь при ожогах и обморожениях»; «Первой доврачебная помощь при пищевом отравлении»; «Первая доврачебная помощь при закрытом переломе»; «Первая

доврачебная помощь при открытом переломе».

Ролевая игра «Помогите мне, братцы».

Тема 6.2. Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, посуде (2 ч., 2 т.)

Теория: Чистый турист – это не миф! Сменная одежда и обувь. Регулярная смена нижнего белья. Обувь должна быть удобной и сухой. Стирка одежды в день отдыха. Регулярная стирка носков. Баня в полевых условиях. Посуду каждый турист моет сам.

Раздел 7. Туристское многоборье (62 ч., 2 т./ 60 п.)

Тема 7.1. Техника прохождения этапов «бревно», «спуск дюльфером», «тонкий лёд» с командной страховкой (6 ч., 6 п.)

Практика: Тренинг на приобретение навыков прохождения этапов «бревно», спуск дюльфером», «тонкий лёд» с командной страховкой.

Тема 7.2. Техника прохождения этапов «бревно», «навесная переправа» связками (4 ч., 4 п.)

Практика: Тренинг на приобретение навыков преодоления этапов «бревно» и «навесная переправа» связками на искусственно созданных препятствиях.

Практическая работа: «Прохождение дистанции с этапами на искусственно созданных препятствиях».

Тема 7.3. Техника прохождения этапов «спуск», «подъём» с самонаведением (4 ч., 4 п.)

Практика: Упражнения на отработку отдельно взятых этапов на искусственно созданных препятствиях.

Тренинг по отработке навыков прохождения этапов: «Спуск», «Подъём» с самонаведением; «Прохождение дистанции с этапами на искусственно созданных препятствиях».

Тема 7.4. Техника прохождения этапов «бревно», «брод» с самонаведением (4 ч., 4 п.)

Практика: Упражнения на отработку отдельно взятых этапов на искусственно созданных препятствиях.

Тренинг по отработке навыков прохождения этапов: «бревно», «брод» с самонаведением. Прохождение дистанции с этапами на искусственно созданных препятствиях.

Тема 7.5. Использование зажимов при подъёме по вертикальным перилам (6 ч., 6 п.)

Практика: Упражнения на приобретение навыков работы с зажимами (жумарами)

Практические работы: «Применение зажима как элемента верхней фиксирующей страховки, при условии отсутствия динамического рывка»; «Применение зажима для самотраховки и опоры на вертикальной верёвке подъёма».

Тема 7.6. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе (6 ч., 6 п.)

Практика: Транспортировка пострадавшего по навесной переправе – сложная и ответственная задача. Специальные носилки. Система верёвок для двустороннего сопровождения. Основная методика. Порядок подключения носилок к перилам.

Тема 7.7. Тактика действия команды на технической дистанции (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Мыслительная работа и ее значение в туризме. Собственно мыслительная деятельность туриста-спортсмена. Задачи и действия команды на дистанции. Значение аналитической деятельности (чем вдумчивей анализ, тем короче путь проб и ошибок). Алгоритм поведения спортсмена на соревнованиях (общие правила).

Практика: Практические работы: «Выработка индивидуального плана преодоления на очередной этап дистанции»; «Выработка командного плана действия на очередной этап дистанции»; «Выработка командного плана преодоления технической дистанции»;

Тема 7.8. Применение туристских узлов: двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык (6 ч., 6 п.)

Практика: Упражнения на приобретение навыков завязывания туристских узлов:

двойной проводник, ткацкий, грейпван, брамшкотовый, стремя, штык.

Тема 7.9. Туристские соревнования (22 ч., 22 п.)

Практика: Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

Раздел 8. Краеведение и экология (16 ч., 6 т./ 10 п.)

Тема 8.1. Куликово поле – символ воинской славы (2 ч., 2 т.)

Теория: Куликово поле – место великой битвы. Сражение Дмитрия Донского с ордой. Куликово поле – символ самоотверженности и знамение национального единения. Государственный музей-заповедник «Куликово поле».

Тема 8.2. Тула в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 годов (6 ч., 2 т./ 4 п.)

Теория: Тульская оборонительная операция – составная часть битвы за Москву. Оборона города Тулы в ноябре-декабре 1941 года. Тульский рабочий полк. Полк НКВД. Туляки – Герои Советского Союза. Юные туляки-герои.

Практика: Экскурсии в Музей обороны Тулы и Тульский музей оружия.

Тема 8.3. Памятные места. Связанные с именем В.Ф. Руднева (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Командир крейсера «Варяг». В.Ф. Руднев, контр-адмирал – герой Русско-японской войны. Памятник В.Ф. Рудневу в Туле. Музей В.Ф. Руднева в с. Савино Заокского района Тульской области.

Практика: Экскурсия к памятнику В.Ф. Руднева (Комсомольский парк).

Тема 8.4. Экологические проблемы города Тулы (4 ч., 4 п.)

Теория: Загрязнение воздуха. Вредные выбросы в атмосферу от промышленных предприятий. Наиболее проблемный – Пролетарский район. На долю автомобильного транспорта приходится около 40 % выбросов в атмосферу. Проблемный – Советский район. Загрязнение водных объектов (реки Упа, Тулица; ручьи Щегловский, Рогожинский, Тростянский – Тульский патронный завод, завод «Штамп»). Сброс неочищенных ливневых стоков из ливневой канализации. Загрязнение почв. Проблемы с обращением отходов. Деградация зелёных насаждений.

Практика: Общественно-полезная работа

Раздел 9. Развитие организаторских способностей обучающихся (12 ч., 12 п.)

Тема 9.1. Подготовка снаряжение и оборудования к походам (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Подбор группового туристского снаряжения для двухдневных походов»; «Подбор личного туристского снаряжения для двухдневных походов»; «Ремонт туристского снаряжения».

Тема 9.2. Подготовка этапов к тренировкам (4 ч., 4 п.)

Практика: Оборудование тренировочных дистанций в помещении и природном окружении.

Тема 9.3. Оформление стендов, отчетов о походах (4 ч., 4 п.)

Практика: Подготовка письменных отчётов, фотоматериалов, видео-презентаций. Оформление стендов и выставок.

Раздел 10. Подведение итогов учебного года (4 ч., 2 т. / 2 п.)

Тема 10.1. Итоговое спортивное мероприятие (2 ч., 2 п.)

Практика: Участие в туристских соревнованиях «Туристская полоса препятствий».

Тема 10.2. Мониторинг. Подведение итогов (2 ч., 2 т.)

Теория: Мониторинг образования и развития обучающихся. Анкетирование родителей. Тестирование учащихся. Подведение итогов учебного года. Награждение обучающихся по итогам учебного года.

Планируемые результаты

По окончании 2-го года обучения обучающиеся должны **знать:**

- цель и задачи на учебный год;
- Кодекс путешественника;
- способы измерения расстояний на карте и местности;
- способы определения точки стояния;
- приёмы ориентирования;
- правила хранения и транспортировки продуктов в походных условиях;
- технику преодоления препятствий в походе;
- правила и порядок действий при пожаре;
- правила оказания первой доврачебной помощи при переломах, ушибах, растяжениях, ранах, кровотечениях, ожогах и обморожениях;
- гигиенические требования к одежде, обуви, посуде в походных условиях;
- правила подготовки и ухода за групповым туристским снаряжением;
- технику и тактику преодоления искусственных препятствий в природном окружении и закрытых помещениях;
- о тульской оборонительной операции;
- о Всеволоде Федоровиче Рудневе.

Должны **уметь:**

- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять самостоятельно комплекс ОРУ;
- организовать личную и командную страховку;
- проходить дистанцию спортивного туризма «дистанция – пешеходная»;
- применять туристские узлы для организации страховки и самостраховки;
- читать спортивную и топографическую карту;
- оборудовать бивак в безлесной зоне и на сложном рельефе;
- ориентироваться по опорным ориентирам и с подробным чтением карты;
- соблюдать питьевой режим;
- ремонтировать и сушить личное и групповое снаряжение;
- выполнять метеорологические наблюдения;
- сохранять и переносить огонь;
- использовать зажимы при подъёме по вертикальным перилам;
- оборудовать тренировочные дистанции;
- готовить письменные отчёты о походах, фотоматериалы, видео-презентации;
- оформлять стенды и выставки.

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к своему труду и труду товарищей.

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;
- основные краеведческие навыки;
- основные навыки оказания первой доврачебной помощи.

Будут развиты:

- мотивация к туристской деятельности;
- навыки работы со специальным туристским снаряжением и оборудованием;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом.

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательные отношения к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство собственного достоинства);
- потребность ведения здорового образа жизни.

У обучающегося будут сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха и неуспеха, формулировать свои затруднения;
- включаться в диалог и в коллективное обсуждение;
- проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнера, предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению.

Личностные

- дальнейшее повышение уровня всесторонней подготовки;
- дальнейшее изучение и совершенствование основных приемов техники и тактики спортивного туризма и ориентирования на местности;
- выполнение I юношеского разряда.

Метапредметные

- обучение анализировать результаты соревнований и делать выводы по улучшению результативности;
- формирование способности к самостоятельному принятию решений в непредвиденных ситуациях;
- предоставление возможности по дальнейшему укреплению здоровья.

Предметные

- получение основ медицинской подготовки;
- совершенствование специальной туристской подготовки;
- совершенствование специальной подготовки по ориентированию на местности;
- расширение знаний по истории, культуре и природе родного края.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Соревновательная подготовка

1. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью лично и в составе команды.
2. Участие в личных соревнованиях по спортивному ориентированию.
3. Участие в походах и экскурсиях.

Количество соревнований – в соответствии с календарем Федерации спортивного туризма Тульской области и Федерацией спортивного ориентирования Тульской области.

По итогам 2-го года обучения, обучающиеся должны выполнить нормативы I юношеского разряда.

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Введение	4	4		
1.1.	Задачи планы на учебный год. Вводный инструктаж	2	2		Вводный контроль: беседа, тестирование, анкетирование обсуждение типовых ситуаций
1.2.	Регламенты по туристскому многоборью	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	50		50	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
2.2.	Кроссовая подготовка	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
2.3.	Упражнения на развитие ловкости, выносливости	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
2.4.	Лыжная подготовка	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
2.5.	Преодоление завалов и препятствий на лыжах	8		8	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
2.6.	Спортивные и подвижные игры	12		12	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.	Ориентирование	24	3	21	
3.1.	Знаки и условные обозначения топографических карт	6	2	4	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
3.2.	Составление легенды по карте и местности	4	1	3	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
3.3.	Чтение топографической карты	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.4.	Определение расстояния до недоступного объекта	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	6		6	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
4.	Пешеходный туризм	76	2	74	

4.1.	Личное и групповое снаряжение для сложного похода	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.2.	Питание в категорийном походе	4	2	2	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
4.3.	Ремонт и изготовление снаряжения	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.4.	Использование судов для водных переправ. Переправа вброд «стенкой»	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.5.	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.6.	Туристское снаряжение, используемое для транспортировки пострадавшего	2		2	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.7.	Туристские походы	54		54	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
5.	Основы выживания в дикой природе. Безопасность в социуме	8		8	
5.1.	Разведение огня без применения открытого огня	2		2	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
5.2.	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
5.3.	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации	2		2	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
6.	Первая доврачебная помощь. Гигиена	6	4	2	
6.1.	Первая доврачебная помощь при острых состояниях	4	2	2	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение, обсуждение типовых ситуаций
6.2.	Гигиенические требования к участникам категорийного похода	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
7.	Туристское многоборье	120	8	112	

7.1.	Варианты натяжения перил (виды полиспастов)	6	2	4	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
7.2.	Техника прохождения этапов «бревно», «навесная переправа» с самонаведением	8	2	6	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
7.3.	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестёжкой» с самонаведением	6		6	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.4.	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъём»	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.5.	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.6.	Скалолазание	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.7.	Применение туристских узлов (срединный, проводник, УИАА, Гарда)	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.8.	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции	4	4		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
7.9.	Туристские соревнования	68		68	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
8.	Экология. Краеведение	10	4	6	
8.1.	Парковая архитектура. Музей-усадьба «Ясная Поляна»	8	2	6	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
8.2.	Радиоактивное загрязнение Тульской области	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое и наблюдение
9.	Развитие организаторских способностей	22		22	
9.1.	Помощь в организации судейства соревнований	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.2.	Подготовка тренировочных дистанций	8		8	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

9.3.	Оформительская деятельность	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
10.	Подведение итогов учебного года	4	2	2	
10.1.	Итоговое спортивное мероприятие	2		2	Итоговый контроль: участие в спортивном мероприятии, результативность
10.2.	Мониторинг. Подведение итогов	2	2		Итоговый контроль: мониторинг анкетирование, тестирование
	ИТОГО:	324	27	297	

Содержание программы 3-го года обучения

Раздел 1. Введение (4 ч., 4 т.)

Тема 1.1. Задачи, планы на учебный год. Вводный инструктаж (2 ч., 2 т.)

Теория: Задачи, планы на учебный год. Анкетирование родителей. Тестирование учащихся. ДООП «Пешеходный туризм», 3 год. Подведение итогов летнего сезона. Вводный инструктаж по технике безопасности и охране труда.

Тема 1.2. Регламенты по туристскому многоборью (2 ч., 2 т.)

Теория: Правила соревнования по виду спорта «спортивный туризм». Программа соревнований «Школа безопасности». Положение о муниципальных и областных соревнованиях по туристскому многоборью.

Раздел 2. Физическая подготовка (50 ч., 50 п.)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения (10 ч., 10 п.)

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Упражнения для рук, ног, плечевого пояса, туловища. Упражнения на физическую выносливость, подвижные игры, бег на выносливость, скоростно-силовые упражнения.

Тема 2.2. Кроссовая подготовка (10 ч., 10 п.)

Практика: Беговая подготовка с учётом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек- игра скоростей. Подвижные эстафеты.

Тема 2.3. Упражнения на развитие ловкости, выносливости (10 ч., 10 п.)

Практика: Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Слалом между деревьями. Равномерный длительный бег. Длительный кроссовый бег. Темповый кроссовый бег. Длительный кроссовый бег в переменном темпе. Фартлек. Интервальный бег.

Тема 2.4. Лыжная подготовка (10 ч., 10 п.)

Практика: Упражнения на совершенствовании техники классического и конькового хода, приёмов торможения, приёмов подъема и спусков, правил падения.

Тема 2.5. Преодоление завалов и препятствий на лыжах (8 ч., 8 п.)

Практика: Практические работы: «Перешагивание небольшого препятствия способом «прямо и в сторону»; «Преодоление небольшого препятствия способом

«перепрыгивание в сторону»; «Преодоление препятствий до 1 метра высотой способами «перелезание верхом, сидя и боком»; «Преодоление препятствий способом «пролезание и подползание».

Тема 2.6. Спортивные и подвижные игры (10 ч., 10 п.)

Практика: Командные спортивные игры – баскетбол, волейбол. Подвижные игры и эстафеты (с предметами и без).

Раздел 3. Ориентирование (24 ч, 3 т./ 21 п.)

Тема 3.1. Знаки и условные обозначения топографических карт (6 ч., 2 т./ 4 п.)

Теория: Топографические знаки: геодезические знаки; населённые пункты и отдельные строения; промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты; железные дороги и сооружения при них; шоссейные и грунтовые дороги; гидрография; мосты и переправы; рельеф; растительность; грунты и микроформы земной поверхности; болота и солончаки; границы и ограждения. Условные обозначения: образцы шрифтов надписей; образцы масштабов заложений; шкала цветов; пояснения к условным знакам; перечень условных сокращений, пояснительные слова.

Практика: Топографическое лото. Топографический диктант.

Тема 3.2. Составление легенды по карте и местности (4 ч., 1 т./ 3 п.)

Теория: Легенда карты — список или таблица условных обозначений на карте с разъяснением их значения. Легенды карт в основном не унифицированы, но стандартизованы и обязательны к применению на топографических картах. Возможное указание статистических сведений

Практика: Практические работы: «Составление легенды по карте»; «Составление легенды по местности».

Тема 3.3. Чтение топографической карты (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы на учебных дистанциях: «Сличение карты с местностью и нанесение на карту маршрута»; «Определение на карте предмета, видимого на местности»; «Определение своего местонахождения на карте»; «Линейное ориентирование».

Тема 3.4. Определение расстояния до недоступного объекта (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Определение расстояния до недоступного предмета методом «травинка»; «Определение расстояния до недоступного предмета методом «на глаз»; «Определение расстояния до недоступного предмета методом «равнобедренного прямоугольного треугольника».

Тема 3.5. Соревнования по спортивному ориентированию (6 ч., 6 п.)

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Раздел 4. Пешеходный туризм (76 ч., 2 т./ 74 п.)

Тема 4.1. Личное и групповое снаряжение для категорийного похода (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Выбор и подготовка группового снаряжения для категорийного похода»; «Подбор личного функционального снаряжения в соответствии с условиями маршрута»; «Подготовка специального туристского снаряжения (каска, верёвки, карабины, беседки, альпинистские кошки, ледорубы)».

Тема 4.2. Питание в категорийном походе (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Правила фасовки жидких, твёрдых и сыпучих продуктов для похода. Распределение продуктов между участниками похода. Правила размещения продуктов в рюкзаке. Сроки хранения продуктов. Способы обработки воды в походных условиях.

Практика: Практические работы: «Составление меню и списка продуктов для

категорийного похода»; «Закупка продуктов для похода»; «Фасовка продуктов»; «Размещение продуктов в рюкзаке».

Тема 4.3. Ремонт и изготовление снаряжения (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Ремонт повреждений на одежде термоклеевыми или тканевыми заплатками с последующей гермитизацией швов»; «замена фурнитуры в туристской одежде»; «Замена сегментов каркаса, молний, проклейка швов, обработка пропиткой палаток и тентов»; «Замена фурнитуры в спальных мешках и рюкзаках»; «Ремонт проколов в надувных и самонадувных ковриках».

Тема 4.4. Использование судов для водных переправ. Переправа вброд «стенкой» (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Переправа по воде с использованием лодки или байдарки»; «Переправа по воде с использованием самодельного плота»; «Переправа по воде способом «стенка».

Тема 4.5. Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Преодоление снежного и снежно-ледового склона в зависимости от состояния снега»; «Преодоление снежного и снежно-ледового склона в зависимости от состояния и количества снега»; «Преодоление снежного и снежно-ледового склона крутизной 25-35 градусов при свежем снеге и ветре».

Тема 4.6. Туристское снаряжение, используемое для транспортировки пострадавшего (2 ч., 2 п.)

Практика: Практические работы: «Транспортировка пострадавшего при помощи рюкзака, рюкзака с палкой, ледорубом, лыжными палками»; «Транспортировка пострадавшего при помощи носилок, сделанных из лыж, шестов со штормовками».

Тема 4.7. Туристские походы (54 ч., 54 п.)

Практика: Участие в туристских походах по Тульскому краю.

Раздел 5. Основы выживания в дикой природе. Безопасность в социуме (8 ч., 8 п.)

Тема 5.1. Разведение огня без применения открытого огня (2 ч., 2 п.)

Практика: Практические работы: «Разведение огня трением»; «Разведение огня с помощью огнива (кресало и трут)».

Тема 5.2. Способы подачи сигнала. Международная таблица сигналов (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Подача однобуквенных сигналов»; «Подача двухбуквенных сигналов»; «Подача трехбуквенных сигналов»; «Подача основного сигнала с цифровыми дополнениями».

Тема 5.3. Правила защиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях (2 ч., 2 т.)

Теория: Значение слова «экстремальность». Причина: переоценка собственных знаний и навыков, недооценка опасности. Экстремальные ситуации в лесу, горах, на воде. Правила поведения при отставании от группы, потере ориентировки: перестать двигаться; оценить свою безопасность; оценить собственное состояние; первичное оказание помощи. Первое правило спасательных работ: спасработы не должны приводить к увеличению количества пострадавших. Экстренная, краткосрочная и длительная экстренная помощь.

Раздел 6. Первая доврачебная помощь. Гигиена (6 ч., 4 т./ 2 п.)

Тема 6.1. Первая доврачебная помощь при острых состояниях (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Острые состояния. Непрямой массаж сердца. Искусственное дыхание способом «рот в рот».

Практика: Ролевая игра «Помогите мне, братцы».

Тема 6.2. Гигиенические требования к участникам категорийного похода (2 ч., 2 т.)

Теория: Личные вещи для категорийного похода: футболка, флиски, носки, походные брюки, трекинговые ботинки или кроссовки, головной убор, ветровка, дождевик, термобельё, куртка и брюки по погоде. Гигиенические принадлежности: бальзам для губ, солнцезащитный крем, туалетная бумага, средства гигиены для женщин. Сменная одежда и обувь. Регулярная смена нижнего белья. Удобная и сухая обувь. Стирка одежды в день отдыха. Регулярная стирка носков. Баня в полевых условиях.

Раздел 7. Туристское многоборье (120 ч., 8 т./ 112 п.)

Тема 7.1. Варианты натяжения перил. Виды полиспастов (6 ч., 2 т./ 4 п.)

Теория: Натяжение и закрепление перил на опоре. Вариант 1. Натяжение перил одинарным, общим полиспастом на СО. Вариант 2. Натяжение перил одинарным, общим полиспастом на ФО. Вариант 3. Натяжение перил одинарным, общим полиспастом на локальной петле ФО. Вариант 4. Переправа УМАН. Вариант 5. Натяжение перил отдельным полиспастом на СО. Вариант 6. Беспалиспастный способ натяжения перил на СО.

Практика: Практические работы: «Натяжение перил одинарным, общим полиспастом на СО»; «Натяжение перил одинарным, общим полиспастом на локальной петле ФО»; «Натяжение перил одинарным, общим полиспастом на ФО».

Тема 7.2. Техника прохождения этапов «бревно», «навесная переправа» с самонаведением (8 ч., 2 т./ 6 п.)

Теория: Правила преодоления этапов «бревно» и «навесная переправа» с самонаведением на искусственно созданных препятствиях в помещении и природном окружении.

Практика: Упражнения на приобретение навыков преодоления этапов «бревно» и «навесная переправа» с самонаведением на искусственно созданных препятствиях.

Прохождение дистанции с этапами.

Тема 7.3. Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестёжкой» с самонаведением (6 ч., 6 п.)

Практика: Упражнения на отработку этапов «траверс» и «дюльфер с перестёжкой» на искусственно созданных препятствиях.

Прохождение дистанции с этапами «траверс» и «дюльфер с перестёжкой» на искусственно созданных препятствиях.

Тема 7.4. Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъём» (10 ч., 10 п.)

Практика: Практические работы: «Подготовка специальных носилок»; «Транспортировка пострадавшего на этапах «спуск», «подъём»; «Подключение носилок к перилам».

Тема 7.5. Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно» (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Подготовка специальных носилок»; «Транспортировка пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»; «Подключение носилок к перилам».

Тема 7.6. Скалолазание (6 ч., 6 п.)

Практика: Скалолазание – это вид спорта. Элементы скалолазания. Дисциплины: лазание на трудность; лазание на скорость; боулдеринг; многоборье. Техника скалолазания. Страховка. Оценка сложности маршрута. Психологический аспект. Польза

и риски. Соблюдение техники безопасности.

Тема 7.7. Применение туристских узлов (срединный, проводник, УИАА, Гарда) (4 ч., 4 п.)

Практика: Упражнения на приобретение навыков вязания туристских узлов срединный, проводник, УИАА, Гарда. Практические работы:

Тема 7.8. Тактика действий команды на тактико-технической дистанции (4 ч., 4 т.)

Теория: Тактика спортивного туризма. Выбор средств и способов их использования при реализации индивидуальных и командных возможностей туристов в условиях соревнований. Тактическое мышление. Тактический план. Тактика спортивного туризма по видам туризма. Составляющие уровня тактической подготовленности туриста-спортсмена.

Тема 7.9. Туристские соревнования (68 ч., 68 п.)

Практика: Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

Раздел 8. Краеведение и экология (10 ч., 4 т./ 6 п.)

Тема 8.1. Парковая архитектура. Музей-усадьба «Ясная Поляна» (8 ч., 2 т./ 6 п.)

Теория: Парковая архитектура – область архитектуры, которая занимается художественной организацией открытых пространств. Стили парковой архитектуры. Планирование, проектирование и создание парковой архитектуры. Материалы – объекты живой природы: растения, вода, природные камни. Архитектурные особенности музея-усадьбы «Ясная Поляна».

Практика: Экскурсия в музей-усадьбу «Ясная Поляна».

Тема 8.2. Радиационное загрязнение Тульской области (2 ч., 2 т.)

Теория: Чернобыльский след на территории Тульской области. Более 50% загрязнения. Общая характеристика проблемы радиационного загрязнения. Ретроспективный анализ радиационной обстановки в городах Тульской области, загрязнённых цезием-137. Прогноз по динамике развития последствий чернобыльской катастрофы.

Раздел 9. Развитие организаторских способностей обучающихся (22 ч., 22 п.)

Тема 9.1. Помощь в организации судейства (10 ч., 10 п.)

Практика: Помощь в организации судейства туристских соревнований в помещении и на местности.

Тема 9.2. Подготовка тренировочных дистанций (8 ч., 8 п.)

Практика: Оборудование тренировочных дистанций в помещении и природном окружении.

Тема 9.3. Оформление стендов, отчетов о походах (4 ч., 4 п.)

Практика: Подготовка письменных отчётов, фотоматериалов, видео-презентаций. Оформление стендов и выставок.

Раздел 10. Подведение итогов учебного года (4 ч., 2 т. / 2 п.)

Тема 10.1. Итоговое спортивное мероприятие (2 ч., 2 п.)

Практика: Участие в туристских соревнованиях «Туристское многоборье».

Тема 10.2. Мониторинг. Подведение итогов (2 ч., 2 т.)

Теория: Мониторинг образования и развития обучающихся. Анкетирование родителей. Тестирование учащихся. Подведение итогов учебного года. Награждение обучающихся по итогам учебного года.

По окончании 3-го года обучения обучающиеся должны **знать:**

- цель и задачи на учебный год;
- регламенты по туристскому многоборью;
- знаки и условные обозначения топографических карт;
- туристское снаряжение, используемое для транспортировки пострадавшего;
- способы подачи сигналов;
- правила хранения и транспортировки продуктов в походных условиях;
- международную таблицу сигналов;
- правила защиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях;
- гигиенические требования к участникам категорийного похода;
- виды полиспастов;
- правила и элементы скалолазания;
- тактику действий команды на тактико-технической дистанции;
- о радиационном загрязнении Тульской области.

Должны **уметь:**

- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять самостоятельно комплекс ОРУ;
- организовать личную и командную страховку;
- проходить дистанцию спортивного туризма «дистанция – пешеходная»;
- применять туристские узлы для организации страховки и самостраховки;
- читать топографическую карту;
- определять расстояние до недоступного объекта;
- соблюдать питьевой режим;
- ремонтировать и готовить личное и групповое снаряжение;
- использовать суда для преодоления водных преград;
- переправляться вброд способом «стенка»;
- разводить огонь без применения открытого огня;
- оказывать первую доврачебную помощь при острых состояниях;
- преодолевать этапы «бревно», «навесная переправа», «траверс», «дюльфер с перестёжкой с самонаведением»;
- транспортировать пострадавшего на этапах «спуск», «подъём», «маятник», «бревно»;
- помогать в организации тренировочных дистанций и судейства;
- готовить письменные отчёты о походах, фотоматериалы, видео-презентации;
- оформлять стенды и выставки.

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к своему труду и труду товарищей.

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;
- туристские навыки;
- навыки оказания первой доврачебной помощи.

Будут развиты:

- мотивация к спортивной туристской деятельности;
- навыки работы со специальным туристским снаряжением и оборудованием;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом.

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательные отношения к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство собственного достоинства);
- потребность ведения здорового образа жизни.

У обучающегося будут сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха и неуспеха, формулировать свои затруднения;
- включаться в диалог и в коллективное обсуждение;
- проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнера, предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению.

Личностные

- дальнейшее повышение уровня всесторонней подготовки;
- дальнейшее изучение и совершенствование основных приемов техники и тактики спортивного туризма и ориентирования на местности;
- выполнение I юношеского разряда.

Метапредметные

- обучение анализировать результаты соревнований и делать выводы по улучшению результативности;
- формирование способности к самостоятельному принятию решений в непредвиденных ситуациях;
- предоставление возможности по дальнейшему укреплению здоровья.

Предметные

- получение основ медицинской подготовки;
- совершенствование специальной туристской подготовки;
- совершенствование специальной подготовки по ориентированию на местности;
- расширение знаний по истории, культуре и природе родного края.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Соревновательная подготовка

1. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью лично и в составе команды.
2. Участие в личных соревнованиях по спортивному ориентированию.
3. Участие в походах и экскурсиях.

Количество соревнований – в соответствии с календарем Федерации спортивного туризма Тульской области и Федерацией спортивного ориентирования Тульской области.

По итогам 3-го года обучения, обучающиеся должны выполнить нормативы II спортивного разряда.

Учебный план 4-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Введение	4	4		
1.1.	Задачи, планы на учебный год. Вводный инструктаж	2	2		Вводный контроль: беседа, тестирование, анкетирование, обсуждение типовых ситуаций
1.2.	Регламентирующие документы о присвоении спортивных разрядов	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	40		40	
2.1.	Упражнения на развитие физических качеств	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
2.2.	Лыжная подготовка	20		20	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
2.3.	Спортивные и подвижные игры	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.	Ориентирование	22	4	18	
3.1.	Определение крутизны склона по карте	2		2	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.2.	Составление характеристики участка местности по карте	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.3.	Составление схемы движения по легенде	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.4.	Тактика и техника спортивного и туристского ориентирования	12	4	8	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
4.	Пешеходный туризм	90	10	80	
4.1.	Снаряжение для зимнего похода	4	2	2	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
4.2.	Бивак в зимнем походе	4	2	2	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
4.3.	Техника передвижения в тайге, тундре, по	4	2	2	Текущий контроль: беседа, педагогические

	осыпям, моренам				задания и наблюдение
4.4.	Правила преодоления лавинных участков	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
4.5.	Разнообразие туристской кухни	4	2	2	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
4.6.	Туристские походы	72		72	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
5.	Основы выживания в дикой природе. Безопасность в социуме	8	2	6	
5.1.	Постройка укрытия в снегу	4		4	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
5.2.	Изготовление ловушек	2		2	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
5.3.	Основные правила поведения при захвате заложников	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
6.	Первая доврачебная помощь. Гигиена	8	6	2	
6.1.	Первая медицинская помощь при укусах ядовитыми насекомыми и змеями	4	2	2	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение, обсуждение типовых ситуаций
6.2.	Первая доврачебная помощь при асфиксии	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
6.3.	Санитарные требования при организации полевых туристских лагерей	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
7.	Туристское многоборье	106		106	
7.1.	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.2.	Техника организации подъёма по вертикальным перилам	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.3.	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила»	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

	в связках				
7.4.	Техника прохождения дистанции «Специальная трасса»	20		20	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.5.	Техника прохождения дистанции «Спасательные работы»	20		20	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.6.	Туристские соревнования	36		36	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
8.	Экология. Краеведение	12	6	6	
8.1.	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
8.2.	Туристские возможности Тульского края	6	2	4	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение
8.3.	Экологические проблемы города Тулы	4	2	2	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение
9.	Развитие организаторских способностей	30		30	
9.1.	Подготовка снаряжения и оборудования к зимнему походу	6		6	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.2.	Судейство туристских соревнований 1 класса	6		6	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.3.	Помощь в судействе туристских соревнований 2-4 класса	6		6	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.4.	Выполнение обязанностей заместителя руководителя в степенных походах	6		6	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.5.	Оформительская деятельность	6		6	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
10.	Подведение итогов учебного года	4	2	2	
10.1.	Итоговое спортивное	2		2	Итоговый контроль: участие в спортивном мероприятии,

	мероприятие				результативность
10.2.	Мониторинг. Подведение итогов	2	2		Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование, тестирование
	ИТОГО:	324	34	290	

Содержание программы 4-го года обучения

Раздел 1. Введение (4 ч., 4 т.)

Тема 1.1. Задачи, планы на учебный год. Вводный инструктаж (2 ч., 2 т.)

Теория: Задачи, планы на учебный год. Анкетирование родителей. Тестирование учащихся. ДООП «Пешеходный туризм», 4 год. Подведение итогов летнего сезона. Вводный инструктаж по технике безопасности и охране труда.

Тема 1.2. Регламентирующие документы о присвоении спортивных разрядов (2 ч., 2 т.)

Теория: Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, 03.03. 2025 г. № 173 Министерства спорта РФ. РАЗРЯДЫ–ЕВСК-2026-2029 –спортивный туризм. Правила присвоения массовых разрядов. Представления на присвоения званий «Мастер спорта» и «Кандидат в мастера спорт». Алгоритм оформления спортивных разрядов.

Раздел 2. Физическая подготовка (40 ч., 40 п.)

Тема 2.1. Упражнения на развитие физических качеств (10 ч., 10 п.)

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Упражнения для рук, ног, плечевого пояса, туловища. Упражнения на физическую выносливость, подвижные игры, бег на выносливость, скоростно-силовые упражнения.

Тема 2.2. Лыжная подготовка (20 ч., 20 п.)

Практика: Упражнения на освоение техники лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений.

Тема 2.3. Спортивные и подвижные игры (10 ч., 10 п.)

Практика: Командные спортивные игры – баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Подвижные игры и эстафеты (с предметами и без).

Раздел 3. Ориентирование (22 ч., 5 т./ 17 п.)

Тема 3.1. Определение крутизны склона по карте (2 ч., 1 т./ 1 п.)

Теория: Рельеф и его изображение на топографических картах. Приёмы определения крутизны склонов. Заложение склона. Вертикальный угол. Расстояние между горизонталями на карте.

Практика: Решение задач по картам с горизонталями.

Практическая работа: «Определение угла наклона склона».

Тема 3.2. Составление характеристики участка местности по карте (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Описание границ участка местности с указанием географических и прямоугольных координат»; «Описание характеристики рельефа (тип, отметки высот, формы, площадь, крутизна склонов, наличие оврагов, обрывов, промоин, главные водоразделы)»; «Описание растительного покрова, населённых пунктов, путей сообщения».

Тема 3.3. Составление схемы движения по легенде (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Заполнение 5 колонок легенды (номер ориентира, ориентир, расстояние от начала трассы в км; расстояние в м от предыдущего ориентира до этого, комментарий)»; «Отображение перекрёстков и различных объектов на местности с указанием расстояния между ними и нужного направления движения»; «Составление схемы движения по легенде».

Тема 3.4. Тактика и техника спортивного и туристского ориентирования (12 ч., 4 т./ 8 п.)

Теория: Техника и тактика спортивного туризма – это совокупность методов и инструментов, используемых для решения туристских проблем. Технические и тактические задачи на спортивном маршруте. Режим движения и отдыха. Ориентирование. Предварительная разведка. В спортивном туризме – главная тактика – обеспечение безопасности. Тактический план. Факторы, влияющие на выбор пути и скорости движения в спортивном ориентировании. Частные тактические задачи.

Практика: Практические работы: «Выбор запасных и аварийных вариантов в походе»; «Выбор питания с учётом калорийности продуктов»; «Выбор оптимальной эффективности туристического снаряжения и оборудования»; «Приёмы ориентирования»; «Составление тактического плана выбора пути движения».

Раздел 4. Пешеходный туризм (90 ч., 8 т./ 82 п.)

Тема 4.1. Снаряжение для зимнего похода (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Зимний поход – это испытание для туриста и снаряжения. Задачи хорошего снаряжения. Зимняя палатка (двухслойная, ветроустойчивая, многоместная). Рюкзак 70-90 л с накидкой от дождя. Зимний спальник (пуховый, синтетический). Коврик с высоким коэффициентом термоизоляции. Самонадувающиеся или надувные коврики с утеплителем. Налобный фонарик для зимних условий. Снегоступы (для равнины, горного рельефа). Каталитическая грелка (бензиновая).

Практика: Практические работы: «Укладка зимнего рюкзака»; «Заправка каталитической грелки»; «Подготовка личного снаряжения к зимнему походу».

Тема 4.2. Бивак в зимнем походе (4 ч., 1 т./ 3 п.)

Теория: Горелки (бензиновые, газовые). Встроенный в котелок теплообменник. Зимняя газовая смесь. Посуда: термкружки с двойными стенками (титан, нержавейка); титановая посуда; термос. Снежная лопата. Интегрированные системы приготовления пищи.

Практика: Практические работы: «Заправка горелок»; «Приготовление пищи на горелках»; «Установка зимней палатки»; «Построение снежного укрытия вокруг палатки».

Тема 4.3. Техника передвижения в тайге, тундре, по осыпям, моренам (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Техника преодоления завалов, буреломов, густого подлеска и высокой травы в таежных условиях. Техника передвижения по осыпям различного характера. Применение приёмов скалолазания. Техника передвижения по моренам (боковые, поперечные, срединные). Передвижение по тундре – преодоление сложного рельефа: глубокий снег;

болота; кочки; ледяные торосы, водные преграды.

Практика: Практические работы: «Преодоление лесных завалов, буреломов, густого подлеска, высокой травы»; «Преодоление глубокого снега»; «Передвижение по осыпям».

Тема 4.4. Преодоление лавинных участков (2 ч., 2 т.)

Теория: Опасности в горах. Причины возникновения лавин. Лавиноопасные участки безопасно пересекать выше линии основного снегосбора. Использование безопасных участков рельефа (гребни, скальные острова, группы деревьев) при пересечении лавиноопасного склона. Памятка о действиях групп туристов – лыжников.

Тема 4.5. Разнообразие туристской кухни (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Туристская раскладка и секреты вкусных блюд. Рецепты походных блюд. Витаминный чай. Блюда из даров природы.

Практика: Практические работы: «Приготовление завтраков»; «Приготовление первых блюд»; «Приготовление вторых блюд».

Тема 4.6. Туристские походы (72 ч., 72 п.)

Практика: Участие в туристских походах.

Раздел 5. Основы выживания в дикой природе. Безопасность в социуме (8 ч., 2 т./ 6 п.)

Тема 5.1. Постройка укрытия в снегу (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Постройка пещеры из снега»; «Постройка снежного укрытия»; «Строительство снежной норы».

Тема 5.2. Подготовка ловушек (2 ч., 2 п.)

Практика: Практические работы: «Подготовка рыболовных ловушек»; «Установка ловушек»

Тема 5.3. Основные правила поведения при захвате заложников (2 ч., 2 т.)

Теория: Рекомендации по поведению при захвате заложников. Памятка безопасного поведения при захвате в заложники. Правила поведения при захвате заложников в образовательной организации.

Раздел 6. Первая доврачебная помощь. Гигиена (8 ч., 4 т./ 4 п.)

Тема 6.1. Первая медицинская помощь при укусах ядовитыми насекомыми и змеями (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Теория: Помощь при укусе ядовитыми насекомыми (пчела, шершень, оса, каракурт, скорпион). Первая помощь при укусах насекомых – удаление жала и холод на место укуса. Ядовитые змеи: гадюка, гюрза, эфа, кобра. Симптомы при укусе змеи. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи. Активный питьевой режим. Доставка пострадавшего в больницу.

Практика: Ролевая игра «Помогите мне, братцы».

Тема 6.2. Первая помощь при асфиксии (2 ч., 2 п.)

Теория: Асфиксия – удушье. Алгоритм действий при удушье – вызов скорой помощи; устранение причины (инородное тело в дыхательных путях, верёвка на шее, вытащить человека из воды, аллергическая реакция); восстановление проходимости дыхательных путей; искусственная вентиляция лёгких; сердечно-лёгочная реанимация,

Тема 6.3. Санитарные требования при организации полевых туристских лагерей (2 ч., 2 т.)

Теория: "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию

и организации режима работы детских туристических лагерей палаточного типа в период летних каникул".

Раздел 7. Туристское многоборье (106 ч., 106 п.)

Тема 7.1. Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим (10 ч., 10 п.)

Практика: Упражнения на приобретение навыков прохождения этапа «спуск по вертикальным перилам с пострадавшим».

Практическая работа «Прохождение дистанции с этапами на искусственно созданных препятствиях».

Тема 7.2. Техника организации подъёма по вертикальным перилам (10 ч., 10 п.)

Практика: Упражнения на приобретение навыков преодоления этапа «подъём по вертикальным перилам».

Практическая работа «Прохождение дистанции с этапами на искусственно созданных препятствиях».

Тема 7.3. Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках (10 ч., 10 п.)

Практика: Упражнения на отработку отдельно этапов на «наклонная навесная» и «комплексные перила» в связках на искусственно созданных препятствиях.

Практическая работа «Прохождение дистанции с этапами на искусственно созданных препятствиях».

Тема 7.4. Техника прохождения дистанции «Специальная трасса» (20 ч., 20 п.)

Практика: Упражнения и тренинг на отработку дистанции «Специальная трасса».

Тема 7.5. Техника прохождения дистанции «Спасательные работы» (20 ч., 20 п.)

Практика: Упражнения и тренинг на отработку дистанции «Спасательные работы».

Тема 7.6. Туристские соревнования (36 ч., 36 п.)

Практика: Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

Раздел 8. Краеведение и экология (12 ч., 6 т./ 6 п.)

Тема 8.1. А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края (2 ч., 2 т.)

Теория: А.Т. Болотов – уникальный человек (офицер, писатель, философ, агроном, лесовод, путешественник, ботаник, живописец, медик, ландшафтный архитектор, историк, биограф, издатель, земледелец, садовод). Его главная задача – улучшать мир вокруг себя. Исторические сочинения. Мемуаристика. Журнал «Сельский житель. Экономическое в пользу сельских жителей служащее издание». Музей-усадьба Дворяниново, Заокский район, Тульская область.

Тема 8.2. Туристские возможности Тульского края (6 ч., 2 т./ 4 п.)

Теория: Достопримечательности городов Тульской области – Белёв, Богородицк, Венёв. Музеи и усадьбы: «Ясная Поляна»; «Поленово»; «Богучарово».

Практика: Экскурсии в Музей-усадьбу «Богучарово» А.С. Хомякова.

Тема 8.3. Экологические проблемы города Тулы (4 ч., 4 п.)

Теория: Загрязнение воздуха – одна из самых острых проблем. Тулы. Главные источники: «Тулачермет»; Косогорский металлургический завод. Автотранспорт. Вредные вещества: аммиак; формальдегид; марганец; оксид азота; оксид углерода. Река Упа – оценивается как «грязная» в черте города и ниже по течению. Проблема отходов. Недостаточность зелёных насаждений.

Практика: Общественно-полезная работа

Раздел 9. Развитие организаторских способностей обучающихся (30 ч., 30 п.)

Тема 9.1. Подготовка снаряжение и оборудования к зимнему походу (6 ч., 6 п.)

Практика: Практические работы: «Подбор группового туристского снаряжения для зимнего похода»; «Подбор личного туристского снаряжения для зимнего похода»; «Ремонт туристского снаряжения».

Тема 9.2. Судейство туристских соревнований 1 класса (6 ч., 6 п.)

Практика: Судейство соревнований по туристскому многоборью 1 класса.

Тема 9.3. Помощь в судействе туристских соревнований 2-4 классов (6 ч., 6 п.)

Практика: Судейство соревнований по туристскому многоборью 2-4 классов.

Тема 9.4. Выполнение обязанностей заместителя руководителя группы в степенном походе (6 ч., 6 п.)

Практика: Выполнение обязанностей зам. руководителя в степенном походе.

Тема 9.5. Оформительская деятельность (6 ч., 6 п.)

Практика: Подготовка письменных отчётов, фотоматериалов, видео-презентаций. Оформление стендов и выставок. Оформление отчетов о походах.

Раздел 10. Подведение итогов учебного года (4 ч., 2 т. / 2 п.)

Тема 10.1. Итоговое спортивное мероприятие (2 ч., 2 п.)

Практика: Участие в туристских соревнованиях «Школа безопасности».

Тема 10.2. Мониторинг. Подведение итогов (2 ч., 2 т.)

Теория: Мониторинг образования и развития обучающихся. Анкетирование родителей. Тестирование учащихся. Подведение итогов учебного года. Награждение обучающихся по итогам учебного года.

Планируемые результаты

По окончании 4-го года обучения обучающиеся должны **знать:**

- цель и задачи на учебный год;
- регламентирующие документы о присвоении спортивных разрядов по виду спорта «спортивный туризм»;
- технику и тактику спортивного и туристского ориентирования;
- набор личного и группового снаряжения для зимнего похода;
- правила техники передвижения в тайге, тундре, по осыпям, моренам;
- правила преодоления лавинных участков;
- основные правила поведения при захвате заложников;
- правила оказания первой доврачебной помощи при укусах ядовитыми насекомыми змеями;
- санитарные требования при организации полевых туристских лагерей;
- технику организации спуска и подъёма по вертикальным перилам с пострадавшим;
- технику прохождения дистанций «специальная трасса» и «спасательные работы»;
- биографию А.Т. Болотова и его заслуги перед Отечеством;
- туристические возможности Тульского края;
- экологические проблемы города Тулы.

Должны **уметь:**

- определять крутизну склона по карте;
- выполнять самостоятельно комплекс ОРУ;

- составлять характеристики участка местности по карте;
- проходить дистанцию спортивного туризма «дистанция – пешеходная»;
- составлять схемы движения по легенде;
- оборудовать бивак в зимних условиях;
- устраивать укрытие в снегу;
- готовить рыбные ловушки;
- оказывать первую доврачебную помощь при асфиксии;
- проходить в связках этапы «наклонная навесная» и «комплексные перила»;
- заниматься общественно-полезной деятельностью;
- готовить снаряжение и оборудование к зимним походам;
- судить туристские соревнования 1 класса;
- оказывать помощь в судействе туристских соревнований 2-4 класса;
- выполнять обязанности заместителя руководителя группы в степенном походе;
- готовить письменные отчёты о походах, фотоматериалы, видео-презентации;
- оформлять стенды и выставки.

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к своему труду и труду товарищей.

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;
- основные краеведческие навыки;
- основные навыки оказания первой доврачебной помощи.

Будут развиты:

- мотивация к туристской деятельности;
- навыки работы со специальным туристским снаряжением и оборудованием;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом.

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательные отношения к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство собственного достоинства);
- потребность ведения здорового образа жизни.

У обучающегося будут сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха и неуспеха, формулировать свои затруднения;
- включаться в диалог и в коллективное обсуждение;
- проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнера, предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению.

Личностные

- дальнейшее повышение уровня всесторонней подготовки;
- дальнейшее изучение и совершенствование основных приемов техники и тактики спортивного туризма и ориентирования на местности;
- выполнение I юношеского разряда.

Метапредметные

- обучение анализировать результаты соревнований и делать выводы по улучшению результативности;
- формирование способности к самостоятельному принятию решений в непредвиденных ситуациях;
- предоставление возможности по дальнейшему укреплению здоровья.

Предметные

- получение основ медицинской подготовки;
- совершенствование специальной туристской подготовки;
- совершенствование специальной подготовки по ориентированию на местности;
- расширение знаний по истории, культуре и природе родного края.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Соревновательная подготовка

1. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью лично и в составе команды.
2. Участие в личных соревнованиях по спортивному ориентированию.
3. Участие в походах и экскурсиях.

Количество соревнований – в соответствии с календарем Федерации спортивного туризма Тульской области.

По итогам 4-го года обучения, обучающиеся должны выполнить нормативы I спортивного разряда.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Образовательный процесс предполагает использование на занятиях различного материально-технического обеспечения (в расчете на 1 учебную группу).

Занятия по программе проводятся на базе МБОУ «Центр образования № 26», корпус 3 г. Тула в учебном кабинете, соответствующем требованиям СанПиН и техники безопасности.

№	Наименование оборудования	Количество (шт)
1.	Стол учительский	1
2.	Стол ученический	15
3.	Стул учительский	1
4.	Стул ученический	15
5.	Магнитная доска	1
6.	Проектор	1
7.	Компьютер	1

При проведении занятий в природном окружении Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

- наличие у детей медицинского допуска;
- спортивной формы для занятий;
- наличие следующего спортивного и туристского инвентаря:

1. Палатка – 4шт.
2. Тент для палатки – 4 шт.
3. Рюкзак – 15 шт.
4. Коврик – 15 шт.
5. Комплект кострового оборудования, включая котлы – 1шт.
6. Аптечка
7. Вербки комплект (10, 8, 6 мм по 30, 40, 50 м)
8. Карабины – 45 шт.
9. Страховочные системы – 15 шт.
10. Приспособления для подъема по веревке – 15 шт.
11. Приспособления для спуска по веревке – 15 шт.
12. Каски – 15 шт. 13. Спусковые устройства - 15 шт.

- материалы, необходимые для занятий:

1. Компасы, спортивные, топографические карты.
2. Канцелярские принадлежности: тетради, ручки, цветные карандаши, фломастеры.

- требования к специальной одежде и обуви обучающихся:

1. Спортивная одежда и обувь, соответствующие погоде (во время практических занятий).
2. Головной убор, соответствующий погоде.

2.2. Формы аттестации/контроля

Эффективность контроля знаний, умений, навыков и образовательных результатов, полученных обучающимися при прохождении программы, зависит от умелого выполнения следующих требований:

- контроль должен быть систематическим (по итогам прохождения каждой темы), мотивированным и стимулирующим;
- формы контроля должны быть выбраны в интересной для обучающихся форме;
- критерии оценки должны достаточно полно отражать состояние мониторингового объекта.

Используются следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, взаимозачётов, выполнения обучающимися заданий, участия детей в мероприятиях (спортивных соревнованиях, спортивных мероприятиях, походах), активности обучающихся на занятиях и т.п.;
- мониторинг образовательной деятельности обучающихся на стартовом, промежуточном и итоговом уровнях.

Критериями оценки уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- свобода восприятия теоретической информации;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- разнообразие освоенных технологий;

- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- уровень творческой активности обучающегося: количество реализованных проектов, выполненных самостоятельно на основе изученного материала;
- качество выполненных работ, как по заданию педагога, так и по собственной инициативе и др.

Педагогический мониторинг	Мониторинг образовательной деятельности детей
– диагностика личностного роста и продвижения – анкетирование – педагогические отзывы – ведение журнала учета или педагогического дневника	– самооценка обучающегося – оформление фотоотчетов

Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Стартовый (входной) контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их способностей	Беседа, опрос, анкетирование, тесты и др.
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к освоению материала. Определение степени ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении	Педагогическое наблюдение, опрос, задания, поручения, тесты, соревнования, походы
Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы или раздела (в конце полугодия)	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, педагогические задания и поручения, тесты, соревнования, самостоятельная работа, анкетирование
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их способностей. Определение	Педагогическое наблюдение, опрос, тесты, соревнования, самостоятельная работа,

	результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Анализ информации с целью совершенствования программы и методов обучения	анкетирование, мониторинг
--	--	---------------------------

Диагностика успешности обученности по программе проводится 3 раза в год: стартовая - сентябрь, промежуточная (по итогам 1 полугодия) – декабрь и по итогам года (в мае) по каждому году обучения (с учётом требований, предъявляемым к спортивному разряду) для каждого обучающегося. Итоговая диагностика проводится по завершению курса обучения (по итогам 3-го года) – май.

Стартовый контроль сформированности учебно-практических компетенций производится педагогом в течение сентября. При этом используются методы наблюдения, метод зачётных тренировочных дистанций и результаты официальных соревнований.

Контроль за ходом усвоения программы производится 2 раза в год (декабрь, май) на основании результативности участия в соревнованиях различного ранга, мониторинга развития физических качеств и роста многофункциональных показателей.

Результаты диагностики анализируются, на основе полученных данных делаются выводы, строится стратегия работы, выявляются сильные и слабые стороны, разрабатывается технология достижения ожидаемого результата, формы и способы устранения недостатков.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий педагога; анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения; диагностическая карта; устный опрос; выполнение тестовых заданий; соревнования; сдача нормативов; анализ участия коллектива и каждого обучающегося в спортивных мероприятиях; экскурсиях; походах.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

диагностические карты по выявлению результативности образовательной деятельности; анкеты для родителей и обучающихся; аналитическая справка; аналитический материал; грамоты; дипломы; благодарности, журнал посещаемости; материал анкетирования и тестирования; методическая разработка; портфолио; протоколы соревнований; фото; отзыв детей и родителей; свидетельство (сертификат); статья и др.

Оценочные материалы

Уровень сформированности знаний, умений, навыков у обучающихся определяется с помощью оценочных материалов, разработанных с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, на основании содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с прогнозируемыми результатами.

Система оценочных материалов позволяет контролировать результат обучения, воспитания, развития обучающихся.

Чтобы выявить, насколько успешно программа усваивается детьми, в течение года педагогом ведётся контроль за усвоением материала. Успешность освоения программы определяется при помощи следующих форм контроля:

- участие детей в различных спортивных соревнованиях, походах, экскурсиях;
- беседа с обучающимися и родителями;
- диагностические карты выявления результативности образовательной деятельности по программе;
- тесты.

2.3. Методическое обеспечение программы

При составлении программы были проанализированы и взяты за основу следующие **принципы**:

- принцип развития мотивации к творческой деятельности – использование педагогом специальных заданий и наглядных средств обучения;
- принцип связи теории с практикой – закрепление теоретических знаний практической работой или упражнениями;
- принцип ориентации на зону ближайшего развития воспитанника, обуславливающий сотрудничество учащегося и педагога;
- принцип комплексного подхода к воспитанию – нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание обучающихся;
- принцип учета возрастных характеристик и закономерностей развития детей;
- принцип успешности – ситуация успеха должна сопутствовать деятельности обучающегося;
- принцип результативности - получение определенного результата в процессе соревнований.

Педагог в своей деятельности применяет следующие **технологии**: **технология дифференцированного обучения** способствует созданию оптимальных условий для выявления задатков обучающихся, развития интересов и способностей каждого ребенка;

- **технология игровой деятельности** используются в целях социализации, обучения различным действиям с предметами, способам и средствам общения. В игре происходит развитие личности подростка и формирование тех сторон психики, от которых впоследствии будет зависеть успешность ее социальной адаптации;

- **информационно-коммуникативная технология** позволяет обучающимся получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Также этот метод полезен при просмотре выступлений на соревнованиях, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своих ошибок и собственного результата. При этом особая роль отводится Интернет-технологиям;

- **коллективная система обучения** подразумевает совместную деятельность детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела;

- **обучение в сотрудничестве** (командная, групповая работа). Организация совместных действий, коммуникация, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекция;

- **проблемное обучение** способствует активному усвоению знаний, развитию познавательной активности, творческой самостоятельности обучающихся путем последовательного и целенаправленного выдвижения познавательных задач, цель – развитие познавательной активности, творческой самостоятельности на занятиях при разработке творческих проектов, учебно-исследовательских работ;

- **разноуровневое обучение** - организация учебно-воспитательного процесса, при которой каждый обучающийся имеет возможность овладевать материалом на разном

уровне, не ниже базового, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей личности;

- **технология саморазвития** – построение развивающей культурной среды с активным участием в этом процессе самих обучающихся. Цель – формирование умения высказывать свое мнение, принимать или отвергать чужое, осуществлять конструктивную критику, искать позиции, объединяющие различные точки зрения; участники объединения активно участвуют в социально значимых проектах;

- **здоровьесберегающие технологии** помогает создать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья обучающихся, воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни.

Используемые методы организации дополнительного образования:

практические (упражнения, самостоятельные задания, практические работы);

наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения);

демонстрационные (экскурсии; посещение культурологических учреждений);

репродуктивные (форма овладения материалом, основанная на воспроизводящей функции памяти), используются при повторении, закреплении;

объяснительно-иллюстративные (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале), доступность;

проблемные (проблемная ситуация, научный поиск);

частично-поисковые (предположения, самостоятельность рассуждения; постановка отдельных проблемных вопросов).

Многолетняя подготовка обучающихся, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов подготовки обучающихся;
- возрастание уровня сложности знаний, умений и навыков по специальной подготовке;
- непрерывное совершенствование техники и тактики пешеходного туризма;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста физических нагрузок;
- планирование нагрузок на всех этапах подготовки.

Учебный материал по технике и тактике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, по физической и психологической подготовке составлен с учетом подготовленности обучающихся. Большое внимание уделяется отработке техники, тактики, специальной подготовке по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, ответственности за младших членов команды, выносливости к физическим нагрузкам. Занятия по общей и специальной физической подготовке проводятся преимущественно на воздухе.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме – в виде кратких бесед. Обучающимся рекомендуется дополнительная литература.

Судейские навыки вырабатываются на практических и специальных занятиях в соответствии с конкретными задачами.

При проведении практических занятий используются разнообразные упражнения и практические работы по технической, тактической и физической подготовке. Некоторые занятия целиком посвящены общей и специальной физической подготовке (спортивные и подвижные игры, бег).

Педагог ставит перед обучающимися посильные задачи, соответствующие уровню их физического развития и технической подготовки. Лучшим методом обучения является индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Педагог следит за состоянием и подготовленностью мест занятий, за наличием качественного оборудования и снаряжения, соответствующего ГОСТу. При выполнении специальных упражнений и практических работ должна быть обеспечена страховка и помощь.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть

Задача этого этапа – сообщение цели и задач занятия, подготовка детей к занятию. Разминка.

Основная часть

Формирование произвольной регуляции поведения, непосредственное познавательное развитие. Объяснение задания.

Закрепляющая часть

Выполнение упражнений, позволяющих обучающемуся самостоятельно закрепить на практике приобретённые умения.

Итоговая часть

Подводятся итоги, анализируются ошибки, используются разные формы психологической поддержки каждого ребёнка, стимулирование на посещение других занятий.

2.4. Воспитательная деятельность в рамках реализации программы

Одной из основных трудовых функций педагога дополнительного образования является организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации программы.

Цель воспитательной работы – создание благоприятных условий для нравственного воспитания обучающихся, усвоения детьми социально-значимых знаний основных норм и традиций общества, приобщение к истории, традициям народа.

Основное направление деятельности – создание при подготовке и проведении досуговых мероприятий условий для обучения, воспитания и развития обучающихся, формирования благоприятного психологического климата в группе.

Воспитательная работа проводится в рамках реализации Программы воспитания МБУДО «ЦДЮТ и ПВ» на 2026-2030 годы, с учетом Плана воспитательных мероприятий МБУДО «ЦДЮТ и ПВ» для школьников города Тулы и обучающихся на учебный год, согласно календарному плану воспитательной работы рабочей программы воспитания объединения «Пешеходный туризм» на учебный год.

Воспитательный процесс в рамках реализации программы обеспечивается на каждом занятии в течение всего учебного года в ненавязчивой и доброжелательной форме: в виде бесед на темы общечеловеческих ценностей, этики межличностных отношений, гражданской идентичности, формирования гражданских качеств социально ответственной личности, профилактики асоциальных явлений в обществе, отношений старшего и младшего поколений, политической обстановки в мире и роли России в мировом сообществе.

Учебно-воспитательные мероприятия проводятся согласно календарному плану воспитательной работы рабочей программы воспитания объединения, составляемому ежегодно. Участие в районных, городских и всероссийских мероприятиях, встречи и общение с яркими людьми, возможность показать свою работу обеспечивает развитие личности с активной жизненной позицией.

В настоящее время приоритетными задачами в области воспитания и развития ребёнка становятся:

- обеспечение прав ребёнка на развитие, личностное самоопределение, самореализацию,
- расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов детей и их семей,
- развитие инновационного потенциала,
- организация полезного досуга.

Для обучающихся организуются различные воспитывающие мероприятия и экскурсии с целью формирования культурного багажа, воспитания чувства ответственности и причастности к Миру, Культуре, Человеку, Труду, Отечеству, Искусству; уважения и любви к малой родине, её истории и культуре, к сокровищам национальной и мировой культуры.

Программа предусматривает развитие гражданственности и патриотизма через привлечение детей к участию в районных, городских, областных мероприятиях в составе сборных команд учреждения, района, города, области.

Программа направлена на:

- 1) формирование, сохранение и укрепление здоровья детей через походы, экскурсии, оздоровительные занятия;
- 2) формирование представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, приобщение к системе культурных ценностей через участие в беседах, вечерах, встречах с бывшими воспитанниками, проведение совместных чаепитий, встреч со знаменитыми людьми спорта и туризма, групповые экскурсии, походы;
- 3) формирование трудолюбия, выносливости, готовности к осознанному выбору будущей профессии, стремления к профессионализму, конкурентоспособности через выполнение больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- 4) формирование экологической культуры, предполагающей ценностное
- 5) отношение к природе, людям, собственному здоровью через участие в соревнованиях, проведение спортивных мероприятий, совместные выезды на природу, походы;
- 6) формирование организационной культуры, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, навыков самоорганизации, проектирования собственной деятельности через судейство соревнований, психологическую подготовку.

В воспитательную работу включено:

- проведение индивидуальных бесед с обучающимися;
- проведение родительских собраний и индивидуальных бесед с ними;
- освещение итогов выступлений обучающихся объединения в печати, на радио, сайте, в Интернете;
- проведение соревнований по туристскому многоборью и спортивному ориентированию с целью пропаганды здорового образа жизни, туризма и спортивного ориентирования и привлечения детей к занятиям.

Организационно-методические указания

При проведении практических занятий уделяется особое внимание качеству страховочных и основных верёвок, рабочему состоянию всех используемых приспособлений (жумары, восьмерки, карабины, капельки и т.д.), наличию у всех

обучающихся длинной формы одежды, брезентовых рукавиц, удобной обуви и одежды, соответствующих погоде. Осуществляется контроль за организацией командной страховки и самостраховки каждого обучающегося, за креплением перильных верёвок к опорам, за правильностью страховки.

При отработке тем программы на местности, связанных с ориентированием организуется предварительное проведение теоретических занятий по грамотному поведению в лесу, по выходу из леса по аварийному азимуту, по определению своего местонахождения. При первых выходах детей в лес осуществляется обязательное сопровождение каждого ребенка по дистанции.

2.5. Ресурсное обеспечение программы

Методические материалы

1. Учебно-методический компонент для педагога и обучающихся включает в себя
 - *дидактический материал*:
 - * видеоматериалы по темам: «Страховка и самостраховка»; «Скалолазание»;
 - * фильмы по технике пешеходного туризма или мультимедийные, презентации туристских маршрутов.
 - * раздаточный материал: Кодекс туриста;
 - * топографические и спортивные карты;
 - * карточки для изучения топографических и спортивных знаков;
 - * карты различных видов (административные, топографические, географические и т.д.) и различного масштаба.
 - *методические материалы*:
 - * методические рекомендации по туризму и краеведению;
 - * инструкции по охране труда и технике безопасности;
 - *учебные пособия*:
 - * наглядные пособия по безопасности в природном окружении.
2. Воспитательный компонент включает в себя:
 - * информационные материалы об объединении учащихся;
 - * фото- и видеоматериалы;
 - * материалы по работе с родителями (планы проведения родительских собраний, анкеты, памятки).
3. Компонент результативности включает в себя:
 - * таблицы оценки результативности образовательной деятельности;
 - * анкеты для детей и родителей;
 - * тесты и аналитические материалы по результатам тестирования;
 - * индивидуальные образовательные маршруты (портфолио учащихся);
 - * благодарности, дипломы и грамоты обучающихся.

Список литературы и интернет-ресурсов

для педагогов

1. Ажиев А.В. Курс лекций по общей психологии: Учеб. Пособие/ Сост. А.В. Ажиев, З.И. Гадаборшева. - Владикавказ, ИПП им. В. Гассиева, 2011. – 165 с.
2. Азаров Ю.П. Тайны педагогического мастерства: Учеб. Пособие. –М.: Изд. Моск. псих. -соц. инст.; Воронеж: изд. НЛЮ» ИОДЭК», 2004 – 432 с.
3. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – Спб.: Питер. – 2008. – 272 с.
4. Афанасьев А. Тайм-менеджмент для детей. Мечтай и действуй. – Ростов н/Д.: Феникс, 2021. - 231с.: ил.

5. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 113 с.
6. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: «ФиС», 2013. – 46 с.: ил.
7. Бадмаев Б. Психология в работе учителя. Книга 2: Практическое пособие по теории развития, обучение, воспитание. - М.: Владос. 2004. – 158 с.
8. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. – М.: Изд. «Медицина», 2014. – 113 с.: ил.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М., 2013. – 201 с.: ил.
10. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: «ФиС», 1987. – 109 с.: ил.
11. Касьяненко Н. И., Остапец А. А., Попович Ю. А. Туризм в начальных классах. - М.: «Начальная школа» № 7, 1985. – 78 с.
12. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. – М.: «ФиС», 1998. – 243 с.: ил.
13. Линчевский Э.Э. Психологический климат группы. – М.: «ФиС», 1990. – 165 с.
14. Остапец А. А. В походе юные. - М.: Просвещение, 1978. – 43 с.
15. Остапец А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. - М.: Педагогика, 1985. – 67 с.
16. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987. – 68 с.
17. Туризм и краеведение. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М.: Просвещение, 1982. – 312 с.
18. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990. – 98 с.
19. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов: Методическое дидактическое пособие. – М., 1996. – 199 с.: ил.
20. Физическая подготовка туристов-пешеходников. - М., ЦРИБ Турист, 1979. – 105 с.
21. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., 2019. – 187 с.: ил.
22. Штюмер Ю.А. Четвертая грань туризма. Общественно полезная работа туристов. – М., Профиздат, 2014. – 86 с.

для обучающихся

1. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. - М.: ФиС, 2018. – 67 с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1998. – 79 с.: ил.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 2012. –169 с.: ил.
4. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. – М., Советская Россия, 1989. – 201 с.
5. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов: Методическое дидактическое пособие. – М., 1996. – 199 с.: ил.
6. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. – М., Профиздат, 1989. – 83 с.: ил.
7. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М., Профиздат, 1989.-197 с.: ил.

для родителей

1. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. - М.: ФиС, 2018. – 67 с.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: «ФиС», 1987. – 109 с.: ил.
3. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. – М., Профиздат, 1989. – 83 с.: ил.
4. Штютмер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М., Профиздат, 1989.-197 с.: ил.

Электронные образовательные ресурсы

1. Абрамова, Г. С. Психология развития и возрастная психология: учебник для вузов и ссузов / Г. С. Абрамова. — Москва: Прометей, 2018. — 708 с. — ISBN 978-5-906879-68-4. — Текст: электронный // Электронная библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94514.html>.
2. Вырщиков А. Н., Кусмарцев М. Б. Патриотическое воспитание молодежи в современном российском обществе. Волгоград: НП ИПД «Авторское перо», 2006. 172 с. [Электронный ресурс]. URL: https://www.vounb.ru/for_download/El_library/Vlg.https://vk.com/club193401936?z=video42180100_456239287%2Fe21d7b9d55be22ffd6%2Fpl_wall_-193401936
3. Правила безопасности на дорогах для детей»; https://vk.com/club193401936?z=video42180100_456239270%2F42ebda8eec07fbf8e8%2Fpl_wall_-193401936
4. «Правила безопасного поведения в природе»; https://vk.com/club193401936?z=video42180100_456239250%2Fb6acab74d3a3124835%2Fpl_wall_-193401936/
5. «Правила разведения костра. Типы туристских костров»; https://vk.com/club193401936?z=video42180100_456239146%2F615d8e9e3bdea38710%2Fpl_wall_-193401936
6. «Туристические узлы. История возникновения. Требования к материалам»; https://vk.com/club193401936?z=video42180100_456239251%2Fb3fc1858c7ba6d0931%2Fpl_wall_-193401936
7. «Туристические узлы. Брам-шкотовый узел»; https://vk.com/club193401936?z=video42180100_456239230%2F36f68d5694f5468544%2Fpl_wall_-193401936
8. «Туристические узлы. Встречный, встречная восьмёрка»; https://vk.com/club193401936?z=video42180100_456239249%2F56761af079b17169b6%2Fpl_wall_-193401936

Приложение 1

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	К-во час.	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма аттестации /контроля
1.	Сентябрь		2	Задачи, планы на учебный год. Вводный инструктаж	Теория	МБОУ «ЦО № 626	Вводный контроль: собеседование, анкетирование, тестирование, обсуждение типовых ситуаций

2.	Сентябрь		4	Туристские путешествия. История туризма	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение,
3.	Сентябрь		2	Карты и компас	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
4.	Сентябрь		4	Приемы ориентирования	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
5.	Сентябрь		2	Приёмы ориентирования	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
6.	Сентябрь		4	Приемы ориентирования. Ориентирование в заданном направлении	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.	Сентябрь		2	Ориентирование в заданном направлении	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
8.	Сентябрь		4	Ориентирование в заданном направлении	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.	Октябрь		2	Соревнования по спортивному ориентированию	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
10.	Октябрь		4	Соревнования по спортивному ориентированию	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
11.	Октябрь		2	Туристские возможности Тульского края	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
12.	Октябрь		4	Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристское снаряжение	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
13.	Октябрь		2	Личное и групповое туристское снаряжение	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
14.	Октябрь		4	Туристский бивак в лесной зоне	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
15.	Октябрь		2	Личное и групповое туристское снаряжение	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
16.	Октябрь		4	Туристские должности в походе	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
17.	Ноябрь		2	Планирование туристского маршрута	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
18.	Ноябрь		4	Питание в походе	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение

19.	Ноябрь		2	Туристский поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
20.	Ноябрь		4	Туристский поход	Поход	По месту назначения»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
21.	Ноябрь		2	Краткие сведения о строении функций организма человека и о влиянии физических упражнений	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
22.	Ноябрь		4	Общеразвивающие упражнения	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
23.	Ноябрь		2	Общеразвивающие упражнения	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
24.	Ноябрь		4	Кроссовая подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
25.	Декабрь		2	Здоровый образ жизни	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
26.	Декабрь		4	Кроссовая подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
27.	Декабрь		2	Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
28.	Декабрь		4	Кроссовая подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
29.	Декабрь		2	Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
30.	Декабрь		4	Кроссовая подготовка	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение
31.	Декабрь		2	Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
32.	Декабрь		4	Кроссовая подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
33.	Январь		2	Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
34.	Январь		4	Лыжная подготовка	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
35.	Январь		2	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
36.	Январь		4	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

37.	Январь		2	Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
38.	Январь		4	Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка. Обязанности санитара	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
39.	Январь		2	Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
40.	Январь		4	Типы туристских узлов и верёвок	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
41.	Февраль		2	Спортивные и подвижные игры	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
42.	Февраль		4	Применение туристских узлов и их применение	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
43.	Февраль		2	Поиск и очистка воды, Съедобные растения	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
44.	Февраль		4	Страховочные системы	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
45.	Февраль		2	Применение туристских узлов и их применение	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
46.	Февраль		4	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллельные перила», «бревно», «навесная переправа»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
47.	Февраль		2	Правила личной безопасности в городе	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
48.	Февраль		4	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллельные перила», «бревно», «навесная переправа»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
49.	Март		2	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллельные перила», «бревно»,	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

				«навесная переправа»			
50.	Март		4	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллельные перила», «бревно», «навесная переправа»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
51.	Март		2	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
52.	Март		4	Командная верёвка и её применение	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
53.	Март		2	История города Тулы	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
54.	Март		4	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
55.	Март		2	История города Тулы	Экскурсия	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
56.	Март		4	Туристские соревнования	Соревнование	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
57.	Апрель		2	Природные особенности города Тулы	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
58.	Апрель		4	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
59.	Апрель		2	Природные особенности города Тулы	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
60.	Апрель		4	Экология – наука о доме	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
61.	Апрель		2	Природные особенности города Тулы	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
62.	Апрель		4	Экскурсии. Общественно-полезная работа	Экскурсия	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
63.	Апрель		2	Подготовка снаряжения и оборудования к походам	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
64.	Апрель		4	Экскурсии. Общественно-полезная работа	Экскурсия	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение

65.	Май		2	Подготовка снаряжения и оборудования к походам	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
66.	Май		4	Подготовка тренировочных дистанций	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
67.	Май		2	Оформительская деятельность	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
68.	Май		4	Постройка простого укрытия в дикой природе	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
69.	Май		2	Оформительская деятельность	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
70.	Май		4	Туристский поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
71.	Май		2	Экскурсии. Общественно-полезная работа	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
72.	Май		4	Итоговое спортивное мероприятие. Мониторинг. Подведение итогов	Практика Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Итоговый контроль: участие в мероприятии, результативность, мониторинг, тестирование, анкетирование

**Календарный учебный график
второго года обучения**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	К-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма аттестации /контроля
1.	Сентябрь		2	Задачи, планы на учебный год. Вводный инструктаж	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Вводный контроль: беседа, анкетирование, тестирование, обсуждение типовых ситуаций
2.	Сентябрь		4	Способы измерения расстояния на карте и местности	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
3.	Сентябрь		2	Кодекс путешественника	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
4.	Сентябрь		4	Способы определения точки стояния	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
5.	Сентябрь		2	Общеразвивающие упражнения	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

6.	Сентябрь		4	Чтение карты	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.	Сентябрь		2	Общеразвивающи е упражнения	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
8.	Сентябрь		4	Приёмы ориентирования	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.	Октябрь		2	Общеразвивающи е упражнения	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
10.	Октябрь		4	Соревнования по спортивному ориентированию	Соревнова ние	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
11.	Октябрь		2	Общеразвивающи е упражнения	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
12.	Октябрь		4	Кроссовая подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
13.	Октябрь		2	Общеразвивающи е упражнения	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
14.	Октябрь		4	Кроссовая подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
15.	Октябрь		2	Соревнования по спортивному ориентированию	Соревнова ние	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
16.	Октябрь		4	Оборудование бивака в безлесной зоне	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
17.	Ноябрь		2	Кроссовая подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
18.	Ноябрь		4	Хранение и транспортировка продуктов. Питьевой режим	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
19.	Ноябрь		2	Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
20.	Ноябрь		4	Ремонт и сушка личного и группового снаряжения	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
21.	Ноябрь		2	Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

22.	Ноябрь		4	Техника преодоления препятствий в походных условиях	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
23.	Ноябрь		2	Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
24.	Ноябрь		4	Организация переправы	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
25.	Декабрь		2	Метеорологическое наблюдение	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
26.	Декабрь		4	Туристский поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
27.	Декабрь		2	Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
28.	Декабрь		4	Первая медицинская помощь при переломах, ушибах, ранах, кровотечениях, ожогах и обморожениях	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
29.	Декабрь		2	Спортивные и подвижные игры	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
30.	Декабрь		4	Техника прохождения этапов: «бревно», «спуск дюльфером», «тонкий лёд» с командной страховкой	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
31.	Декабрь		2	Техника прохождения этапов: «бревно», «спуск дюльфером», «тонкий лёд» с командной страховкой	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
32.	Декабрь		4	Техника прохождения этапов «Бревно», «навесная переправа» связками	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
33.	Январь		2	Охранение и перенос огня	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

34.	Январь		4	Лыжная подготовка	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
35.	Январь		2	Основные правила пожарной безопасности	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое задания и наблюдение
36.	Январь		4	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
37.	Январь		2	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
38.	Январь		4	Туристский поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
39.	Январь		2	Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, посуде	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
40.	Январь		4	Техника прохождения этапов «спуск», «подъём» с самонаведением	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение,
41.	Февраль		2	Туристские соревнования	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
42.	Февраль		4	Техника прохождения этапов «бревно», «брод» с самонаведением	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
43.	Февраль		2	Использование зажимов при подъёме по вертикальным перилам	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
44.	Февраль		4	Использование зажимов при подъёме по вертикальным перилам	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
45.	Февраль		2	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе	Практика	МБОУ «ЦО № 68»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
46.	Февраль		4	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
47.	Февраль		2	Применение туристских узлов: двойной проводник, ткацкий, грейпвайн,	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

				брамшкотовый, стремя, штык			
48.	Февраль		4	Применение туристских узлов: двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
49.	Март		2	Тактика действий команды на технической дистанции	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
50.	Март		4	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
51.	Март		2	Тактика действий команды на технической дистанции	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
52.	Март		4	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
53.	Март		2	Куликово поле – символ воинской славы	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
54.	Март		4	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
55.	Март		2	Тула в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
56.	Март		4	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
57.	Апрель		2	Тула в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.	Экскурсия	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
58.	Апрель		4	Памятные места, связанные с именем В.Ф. Руднева	Теория Экскурсия	По месту назначения	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
59.	Апрель		2	Тула в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.	Теория Практика	По месту назначения	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
60.	Апрель		4	Экологические проблемы города Тулы	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение

61.	Апрель		2	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
62.	Апрель		4	Туристский поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
63.	Апрель		2	Организация бивака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
64.	Апрель		4	Организация бивака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)	Практика	МБОУ «ЦО № 68»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
65.	Май		2	Подготовка снаряжения и оборудования	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
66.	Май		4	Подготовка тренировочных дистанций	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
67.	Май		2	Подготовка снаряжения и оборудования	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
68.	Май		4	Оформительская деятельность	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
69.	Май		2	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
70.	Май		4	Туристский поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
71.	Май		2	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
72.	Май		4	Итоговое спортивное мероприятие. Мониторинг Подведение итогов. Мониторинг	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Итоговый контроль: участие в мероприятии, результативность, мониторинг, тестирование. анкетирование

**Календарный учебный график
третьего года обучения**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	К-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Формы аттестации /контроля
-------	-------------------------	--------------------------	------------	--------------	---------------	------------------	----------------------------

1.	Сентябрь		2	Задачи, планы на учебный год. Вводный инструктаж	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Вводный контроль: беседа, анкетирование, тестирование, обсуждение типовых ситуаций
2.	Сентябрь		2	Регламенты по туристскому многоборью	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
3.	Сентябрь		3	Знаки и условные обозначения топографических карт	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
4.	Сентябрь		2	Знаки и условные обозначения топографических карт	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение,
5.	Сентябрь		2	Знаки и условные обозначения топографических карт. Составление легенды по карте и местности	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
6.	Сентябрь		3	Составление легенды по карте и местности	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.	Сентябрь		8	Поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
8.	Сентябрь		2	Чтение топографической карты	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.	Сентябрь		2	Чтение топографической карты	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
10.	Сентябрь		3	Определение расстояния до недоступного объекта. Знаки и условные обозначения топографических карт.	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
11.	Сентябрь		2	Определение расстояния до недоступного объекта.	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
12.	Сентябрь		2	Кроссовая подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
13.	Октябрь		3	Соревнования по спортивному ориентированию	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность

14.	Октябрь		2	Кроссовая подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
15.	Октябрь		2	Кроссовая подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
16.	Октябрь		3	Соревнования по спортивному ориентированию	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
17.	Октябрь		2	Кроссовая подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
18.	Октябрь		2	Кроссовая подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
19.	Октябрь		2	Личное и групповое снаряжение для сложного похода	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
20.	Октябрь		2	Личное и групповое снаряжение для сложного похода	Практика	МБОУ «ЦО № 68»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
21.	Октябрь		3	Питание в категорийном походе	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
22.	Октябрь		8	Поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
23.	Октябрь		2	Ремонт и изготовление снаряжения	Практика	МБОУ «ЦО № 68»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
24.	Октябрь		2	Ремонт и изготовление снаряжения	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
25.	Ноябрь		3	Питание в категорийном походе. Туристское снаряжение, используемое для транспортировки пострадавшего	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
26.	Ноябрь		2	Разведение огня без применения открытого огня	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
27.	Ноябрь		2	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

28.	Ноябрь		3	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации. Общеразвивающие упражнения	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
29.	Ноябрь		2	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов	Практика	МБОУ «ЦО № 68»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение,
30.	Ноябрь		2	Общеразвивающие упражнения	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
31.	Ноябрь		3	Общеразвивающие упражнения	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
32.	Ноябрь		8	Поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
33.	Ноябрь		2	Общеразвивающие упражнения	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение,
34.	Ноябрь		2	Общеразвивающие упражнения	Практика	МБОУ «ЦО № 68»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
35.	Ноябрь		3	Упражнения на развитие ловкости, выносливости	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
36.	Ноябрь		2	Упражнения на развитие ловкости, выносливости	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
37.	Декабрь		2	Упражнения на развитие ловкости, выносливости	Практика	МБОУ «ЦО № 68»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
38.	Декабрь		3	Упражнения на развитие ловкости, выносливости	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
39.	Декабрь		2	Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
40.	Декабрь		2	Спортивные подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
41.	Декабрь		3	Спортивные подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

42.	Декабрь		8	Поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
43.	Декабрь		2	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
44.	Декабрь		2	Спортивные подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
45.	Декабрь		3	Спортивные подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
46.	Декабрь		2	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
47.	Декабрь		2	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 68»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
48.	Декабрь		3	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
49.	Январь		2	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
50.	Январь		2	Лыжная подготовка. Преодоление завалов и препятствий на лыжах	Практика	МБОУ «ЦО № 68»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
51.	Январь		3	Преодоление завалов и препятствий на лыжах	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
52.	Январь		2	Преодоление завалов и препятствий на лыжах	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
53.	Январь		2	Преодоление завалов и препятствий на лыжах	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
54.	Январь		3	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
55.	Январь		8	Поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
56.	Январь		2	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам. Первая	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические

				доврачебная помощь			задания и наблюдение
57.	Январь		2	Первая доврачебная помощь	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
58.	Январь		2	Гигиенические требования к участникам категорийного похода	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
59.	Январь		3	Варианты натяжения перил. Виды полиспастов	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
60.	Январь		2	Варианты натяжения перил. Виды полиспастов	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
61.	Февраль		2	Варианты натяжения перил. Виды полиспастов. Техника прохождения этапов «бревно», «навесная переправа» с самонаведением	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
62.	Февраль		3	Техника прохождения этапов «бревно», «навесная переправа» с самонаведением	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
63.	Февраль		2	Техника прохождения этапов «бревно», «навесная переправа» с самонаведением	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
64.	Февраль		2	Техника прохождения этапов «бревно», «навесная переправа» с самонаведением	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
65.	Февраль		3	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестёжкой» с самонаведением	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
66.	Февраль		2	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

				перестёжкой» с самонаведением			
67.	Февраль		2	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестёжкой» с самонаведением. Транспортировка пострадавшего на этапах «спуск», «подъём»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
68.	Февраль		3	Транспортировка пострадавшего на этапах «спуск», «подъём»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
69.	Февраль		8	Поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
70.	Февраль		2	Транспортировка пострадавшего на этапах «спуск», «подъём»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
71.	Февраль		2	Транспортировка пострадавшего на этапах «спуск», «подъём»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
72.	Февраль		3	Транспортировка пострадавшего на этапах «спуск», «подъём». Транспортировка пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
73.	Март		2	Транспортировка пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
74.	Март		2	Транспортировка пострадавшего на этапах «маятник», «бревно». Скалолазание	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
75.	Март		3	Скалолазание	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
76.	Март		2	Скалолазание	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
77.	Март		2	Скалолазание	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

78.	Март		3	Скалолазание. Применение туристских узлов (срединный, проводник, УИАА, Гарда)	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
79.	Март		8	Поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
80.	Март		2	Применение туристских узлов (срединный, проводник, УИАА, Гарда)	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
81.	Март		2	Радиоактивное загрязнение Тульской области	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
82.	Март		3	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
83.	Март		2	Подготовка тренировочных дистанций	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
84.	Март		2	Подготовка тренировочных дистанций	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
85.	Апрель		3	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
86.	Апрель		2	Подготовка тренировочных дистанций	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
87.	Апрель		2	Подготовка тренировочных дистанций	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
88.	Апрель		3	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
89.	Апрель		2	Помощь в организации судейства	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
90.	Апрель		2	Помощь в организации судейства	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
91.	Апрель		3	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
92.	Апрель		8	Архитектурные памятники. Музей-усадьба «Ясная Поляна»	Экскурсия	Ясная Поляна	Текущий контроль: педагогическое наблюдение

93.	Апрель		2	Помощь организации судейства	в Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
94.	Апрель		2	Помощь организации судейства	в Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
95.	Апрель		3	Туристские соревнования	Соревнов ание	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
96.	Апрель		2	Помощь организации судейства	в Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
97.	Май		2	Туристские соревнования	Соревнов ание	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
98.	Май		3	Туристские соревнования	Соревнов ание	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
99.	Май		2	Туристские соревнования	Соревнов ание	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
100.	Май		2	Туристские соревнования	Соревнов ание	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
101.	Май		3	Туристские соревнования	Соревнов ание	По месту назначения»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
102.	Май		8	Поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
103.	Май		2	Туристские соревнования	Соревнов ание	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
104.	Май		2	Оформительская Деятельность	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
105.	Май		3	Туристские соревнования	Соревнов ание	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
106.	Май		2	Оформительская деятельность	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
107.	Май		2	Итоговое спортивное мероприятие	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Итоговый контроль: участие в соревнованиях, результативность
108.	Май		3	Мониторинг. Подведение итогов	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Итоговый контроль: мониторинг, анкетирование. тестирование

**Календарный учебный график
четвёртого года обучения**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	К-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Формы аттестации /контроля
1.	Сентябрь		2	Задачи, планы на учебный год. Вводный инструктаж	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Вводный контроль: беседа, анкетирование, тестирование, обсуждение типовых ситуаций
2.	Сентябрь		2	Регламентирующие документы о присвоении спортивных разрядов	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
3.	Сентябрь		3	Тактика и техника спортивного туризма и ориентирования	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
4.	Сентябрь		2	Определение крутизны склона по карте	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение,
5.	Сентябрь		2	Составление характеристики участка местности по карте	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
6.	Сентябрь		3	Тактика и техника спортивного туризма и ориентирования	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
7.	Сентябрь		8	Поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
8.	Сентябрь		2	Составление характеристики участка местности по карте	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.	Сентябрь		2	Составление схемы движения по легенде	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
10.	Сентябрь		3	Тактика и техника спортивного туризма и ориентирования	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
11.	Сентябрь		2	Составление схемы движения по легенде	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

12.	Сентябрь		2	Упражнения на развитие физических качеств	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
13.	Октябрь		3	Тактика и техника спортивного туризма и ориентирования	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
14.	Октябрь		2	Упражнения на развитие физических качеств	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
15.	Октябрь		2	Упражнения на развитие физических качеств	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
16.	Октябрь		3	Упражнения на развитие физических качеств	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
17.	Октябрь		2	Упражнения на развитие физических качеств.	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
18.	Октябрь		2	Упражнения на развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
19.	Октябрь		2	Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
20.	Октябрь		3	Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
21.	Октябрь		8	Туристские походы	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
22.	Октябрь		2	Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
23.	Октябрь		2	Спортивные и подвижные игры	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
24.	Октябрь		3	Первая медицинская помощь при укусах ядовитыми насекомыми и змеями	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
25.	Ноябрь		2	Первая доврачебная помощь при	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение

				асфиксии			
26.	Ноябрь		2	Санитарные требования при организации полевых туристских лагерей	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
27.	Ноябрь		3	Первая медицинская помощь при укусах ядовитыми насекомыми и змеями. Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
28.	Ноябрь		2	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение,
29.	Ноябрь		2	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
30.	Ноябрь		3	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
31.	Ноябрь		8	Туристские походы	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
32.	Ноябрь		2	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение,
33.	Ноябрь		2	Изготовление рыбных ловушек	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
34.	Ноябрь		3	Техника организации подъёма по вертикальным перилам	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
35.	Ноябрь		2	Основные правила поведения при	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа,

				захвате заложников			педагогическое наблюдение
36.	Ноябрь		2	Техника организации подъёма по вертикальным перилам	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
37.	Декабрь		3	Техника организации подъёма по вертикальным перилам	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
38.	Декабрь		2	Техника организации подъёма по вертикальным перилам	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
39.	Декабрь		2	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
40.	Декабрь		3	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
41.	Декабрь		8	Туристские походы	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
42.	Декабрь		2	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
43.	Декабрь		2	Техника прохождения дистанции «Специальная трасса»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
44.	Декабрь		3	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
45.	Декабрь		2	Техника прохождения дистанции	Практика	МБОУ	Текущий контроль: педагогические задания и

				«Специальная трасса»		«ЦО № 26»	наблюдение
46.	Декабрь		2	Техника прохождения дистанции «Специальная трасса»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль:, педагогические задания и наблюдение
47.	Декабрь		3	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
48.	Декабрь		2	Техника прохождения дистанции «Специальная трасса»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
49.	Январь		2	Техника прохождения дистанции «Специальная трасса»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
50.	Январь		3	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
51.	Январь		2	Техника прохождения дистанции «Специальная трасса»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
52.	Январь		2	Техника прохождения дистанции «Специальная трасса»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
53.	Январь		3	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
54.	Январь		8	Туристские походы	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
55.	Январь		2	Техника прохождения дистанции «Специальная трасса»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
56.	Январь		2	Техника прохождения дистанции «Специальная трасса»	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
57.	Январь		3	Снаряжение для зимнего похода	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
58.	Январь		2	Техника прохождения дистанции «Специальная	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и

				трасса»			наблюдение
59.	Январь		2	Снаряжение для зимнего похода. Бивак в лыжном походе	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
60.	Январь		3	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
61.	Февраль		2	Бивак в лыжном походе	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
62.	Февраль		2	Бивак в лыжном походе. Техника передвижения в тайге, тундре, по осыпям, моренам	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
63.	Февраль		3	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
64.	Февраль		2	Техника передвижения в тайге, тундре, по осыпям, моренам	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
65.	Февраль		2	Техника передвижения в тайге, тундре, по осыпям, моренам. Правила преодоления лавинных участков	Теория Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
66.	Февраль		3	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
67.	Февраль		8	Туристские походы	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
68.	Февраль		2	Правила преодоления лавинных участков. Разнообразие туристской кухни	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
69.	Февраль		2	Разнообразие туристской кухни	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль:, педагогические задания и наблюдение

70.	Февраль		3	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
71.	Февраль		2	Постройка укрытия в снегу	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
72.	Февраль		2	Постройка укрытия в снегу	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
73.	Март		3	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
74.	Март		2	Техника прохождения дистанции «Спасательные работы»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
75.	Март		2	Техника прохождения дистанции «Спасательные работы»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
76.	Март		3	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
77.	Март		8	Поход	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
78.	Март		2	Лыжная подготовка	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
79.	Март		2	Техника прохождения дистанции «Спасательные работы»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
80.	Март		3	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
81.	Март		2	Техника прохождения дистанции «Спасательные работы»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
82.	Март		2	Техника прохождения дистанции «Спасательные работы»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
83.	Март		3	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность

84.	Март		2	Техника прохождения дистанции «Спасательные работы»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
85.	Апрель		2	Техника прохождения дистанции «Спасательные работы»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
86.	Апрель		3	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
87.	Апрель		2	Техника прохождения дистанции «Спасательные работы»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
88.	Апрель		2	Техника прохождения дистанции «Спасательные работы»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
89.	Апрель		3	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
90.	Апрель		8	Туристские походы	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
91.	Апрель		2	Техника прохождения дистанции «Спасательные работы»	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
92.	Апрель		2	А.Т. Болотов – Ломоносов тульского края	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
93.	Апрель		3	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
94.	Апрель		2	Туристские возможности Тульского края	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
95.	Апрель		2	Туристские возможности Тульского края	Экскурсия	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
96.	Апрель		3	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
97.	Май		2	Туристские возможности Тульского края	Экскурсия	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение

98.	Май		2	Экологические проблемы города Тулы	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
99.	Май		3	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
100.	Май		8	Туристские походы	Поход	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
101.	Май		2	Экологические проблемы города Тулы	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
102.	Май		2	Подготовка снаряжения и оборудования	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
103.	Май		3	Туристские соревнования	Соревнование	По месту назначения	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
104.	Май		2	Судейство туристских соревнований 1 класса	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
105.	Май		2	Оформительская деятельность	Практика	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
106.	Май		3	Помощь в судействе туристских соревнований 2-4 класса	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
107.	Май		2	Итоговое спортивное мероприятие	Соревнование	МБОУ «ЦО № 26»	Итоговый контроль: участие в соревнованиях, результативность
108.	Май		2	Мониторинг. Подведение итогов	Теория	МБОУ «ЦО № 26»	Итоговый контроль: мониторинг, анкетирование, тестирование

Приложение 2

Мониторинг результатов обучения ребёнка по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

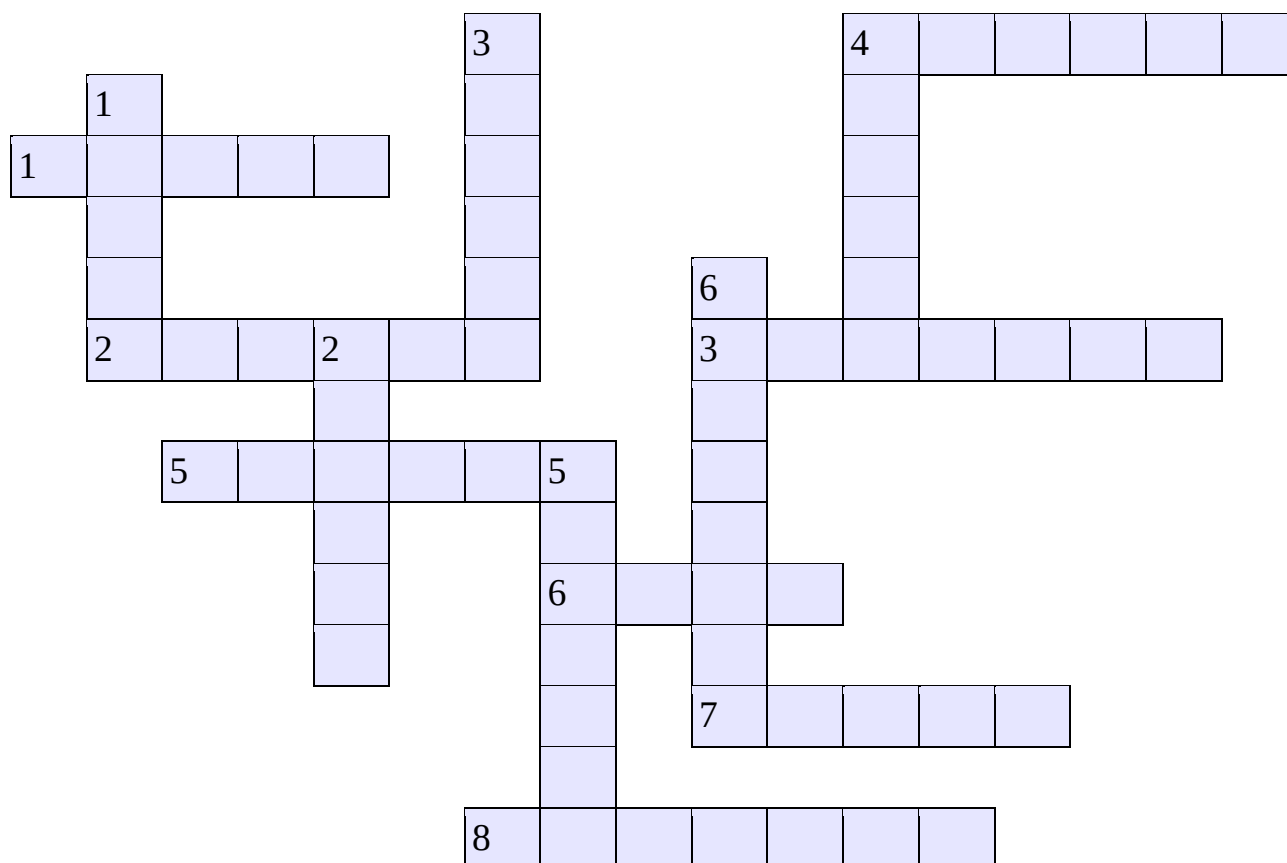
Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка ребёнка				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдение, тестирование, контрольный

тематического плана программы)	требованиям	Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более ½	5	опрос и др.
		Максимальный уровень – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Собеседование
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	5	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	10	
2. Практическая подготовка ребёнка				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков	1	Контрольное задание
		Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет более ½	5	
		Максимальный уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период	10	
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием	1	Контрольное задание
		Средний уровень – работает с оборудованием с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений.	10	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1	Контрольное задание
		Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца	5	
		Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребёнка				
3.1. Учебно - интеллектуальные умения:				

3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в выборе и анализе литературы	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с специальной литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает со специальной литературой с помощью педагога или родителей	5	
		Максимальный уровень – работает со специальной литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей	10	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает с	5	

Приложение 3

Кроссворд по теме «Туризм»



По горизонтали:

1. Сложное препятствие в водном

По вертикали:

1. Костровое снаряжение

походе

2. «Враг» и «друг» туриста
одновременно

3. Походный дом

4. Психологическое состояние,
которого не должно быть в походе

5. Опасное природное явление,
встречающееся в горных походах

6. Плотная, водонепроницаемая ткань,
укрывающая от осадков людей и
палатки

7. Оборудование для приготовления
пищи на костре

8. Путь, намечаемый группой на карте
и на местности

2. Тот, кто заведует продуктами в
походе

3. Французское название длительной
стоянки

4. Краткая остановка в пути для
отдыха и перекуса

5. За ее использование отвечает в
походе «медик»

6. Походная постель

Ответы на кроссворд «Туризм»

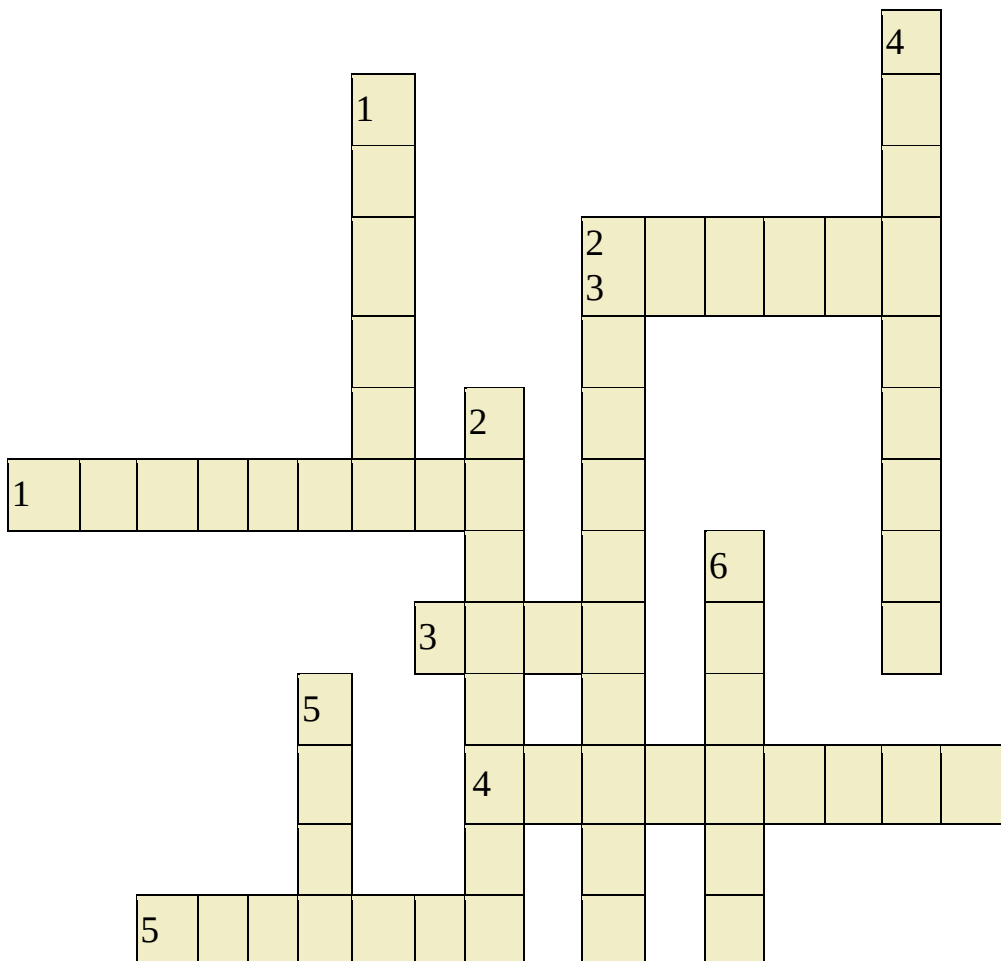
По горизонтали

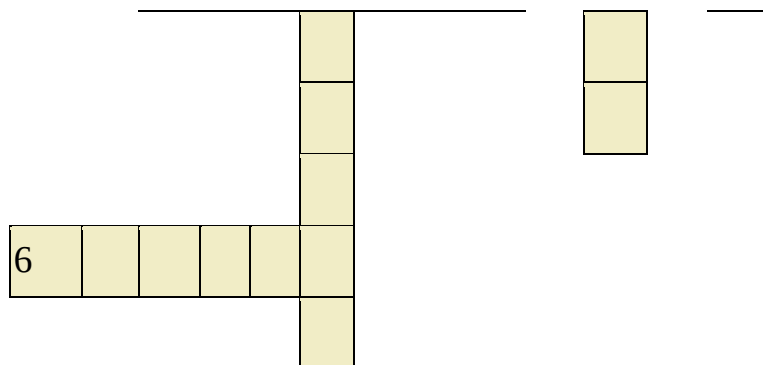
1. Порог
2. Рюкзак
3. Палатка
4. Паника
5. Лавина
6. Тент
7. Котел
8. Маршрут

По вертикали

1. Топор
2. Завхоз
3. Бивуак
4. Привал
5. Аптечка
6. Спальник

Кроссворд по теме «Узлы» к разделу «Основы туристской подготовки»





По горизонтали:

1. Самая простая петля
2. Блокировка обвязки — двойной
3. Закрепление веревки на опоре без карабина
4. Соединение двух одинаковых веревок
5. Узел имеет две рабочих петли - «заячьи ушки»
6. Самый первый изучаемый узел

По вертикали:

1. «Именной» схватывающий узел
2. Связывание веревок разного диаметра
3. Более надежный узел для связывания веревок разного диаметра
4. Петля с «цифрой» в названии
5. Узел «виноградная лоза»
6. Закрепление веревки на опоре без карабина

Ответы на кроссворд «Узлы»

По горизонтали:

1. Проводник
2. Булинь
3. Штык
4. Встречный
5. Двойной
6. Прямой

По вертикали:

1. Бахман
2. Шкотовый
3. Брамшкотовый
4. Восьмерка
5. Грейпвайн
6. Стремя

Приложение 4

Тесты:

Тест по правилам дорожного движения "Умный пешеход"

1. Кто являются участниками дорожного движения?

1. водитель, велосипедист;
2. пешеход, пассажир, водитель;
3. пешеход, водитель, велосипедист;
4. пассажир, водитель.

2. Часть дороги, предназначенная для движения пешеходов...

1. тротуар;
2. дорожка;

3. дорога;
4. пешеходный переход.

3. Часть дороги, предназначенная для движения безрельсового транспорта.

1. дорога;
2. обочина;
3. проезжая часть;
4. трасса.

4. Недостаточная видимость – это видимость дороги:

1. менее 100м;
2. менее 150м;
3. менее 200м;
4. менее 300м.

5. Что означает мигание зеленого сигнала светофора?

1. светофор неисправен;
2. запрещает движение;
3. разрешает движение, но скоро будет включен запрещающий сигнал;
4. будет включен желтый сигнал.

6. С какой максимальной скоростью разрешается двигаться транспорту в жилой зоне?

1. 10 км/ч;
2. 20 км/ч;
3. 30 км/ч;
4. 40 км/ч.

7. Где могут двигаться пешеходы в жилой зоне?

1. только по тротуарам;
2. по бордюрам;
3. по тротуарам и в один ряд по краю проезжей части;
4. по тротуарам и по всей ширине проезжей части.

8. С какого возраста разрешается сидеть на заднем сиденье мотоцикла?

1. с 12 лет;
2. с 13 лет;
3. с 14 лет;
4. с 15 лет.

9. С какого возраста разрешается на велосипеде выезжать на проезжую часть?

1. с 12 лет;
2. с 13 лет;
3. с 14 лет;
4. с 15 лет.

10. В каких случаях допускается движение транспорта по тротуарам и пешеходным дорожкам?

1. если водитель рядом живет;
2. если не будут созданы помехи пешеходам;
3. только если этот транспорт обслуживает торговые или другие предприятия,

расположенные непосредственно у этих тротуаров и дорожек;

4. для объезда затора на проезжей части.

11. Являются ли тротуары и обочины частью дороги?

1. являются;
2. не являются;
3. являются только обочины;
4. являются только тротуары.

12. Где пешеходам разрешается пересекать проезжую часть, если в поле зрения нет пешеходного перехода?

1. там, где ближе и удобнее;
2. там, где дорога просматривается в обе стороны;
3. в любом месте, где нет транспорта;
4. переходить запрещено.

13. Разрешается ли водителю пользоваться телефоном во время движения?

1. разрешается;
2. не разрешается;
3. разрешается только при движении со скоростью менее 40 км/ч;
4. разрешается только при использовании технических устройств, позволяющего вести переговоры без использования рук.

14. Что означает мигание желтого сигнала светофора?

1. светофор неисправен;
2. разрешает движение и информирует о наличии не регулируемого перекрестка и пешеходного перехода;
3. запрещает движение;
4. вскоре будет включен красный сигнал.

15. Сколько групп дорожных знаков существует в ПДД?

1. 5 групп;
2. 6 групп;
3. 7 групп;
4. 8 групп.

16. Разрешена ли перевозка детей до 12-летнего возраста на переднем сиденье легкового автомобиля?

1. запрещается;
2. разрешается, только с использованием детских удерживающих устройств;
3. разрешается, только на руках у взрослых;
4. можно сидеть с любого возраста.

17. Какая группа знаков вводит или отменяет определенные режимы движения?

1. запрещающие;
2. предупреждающие;
3. информационные;
4. предписывающие.

18. Водители и пассажиры, каких транспортных средств, при движении должны быть пристегнуты ремнями безопасности?

1. только легковых автомобилей;
2. всех автомобилей;

3. всех транспортных средств, оборудованных ремнями безопасности;

4. всех транспортных средств, кроме автобусов.

19. Какой стороны должны придерживаться пешеходы, идя по тротуарам, пешеходным дорожкам?

1. левой;

2.любой;

3. правой;

4. посередине.

20. Желтая зигзагообразная линия разметки обозначает...

1. стоянка разрешена;

2. место остановки маршрутных транспортных средств;

3. запрещена остановка;

4. разрешена остановка.

ОТВЕТЫ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	1	3	4	3	2	4	1	3	3	1	2	4	2	4	2	1	3	3	2