Комитет по образованию
администрации муниципального образования город Новомосковск

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно – образовательный центр»

ПРОТОКОЛ
от «30» августа 2024 г. № 3

УТВЕРЖДЕНО

ДИРЕКТОРОМ
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно – образовательный центр»

П Р И Л О Ж Е Н И Е № 9 к П Р И К А З У
от «02» сентября 2024 г. № 58-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008F65D4324B527B7249BE107EF60B37E1
Владелец: Ковтун Михаил Владимирович
Действителен: с 19.12.2023 до 13.03.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Лидер: школа туристского мастерства»

направленность **– туристско-краеведческая**
возраст учащихся **– 10-17 лет**
срок реализации **– 4 года**
реализуемый уровень образования **- стартовый**
авторы-разработчики **– Емельянов Е.А., педагог дополнительного образования**

НОВОМОСКОВСК
2024

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**Пояснительная записка** ……	стр.	3
1.1.	Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы ..	стр.	3
1.2.	Сфера реализации и направленность программы …….	стр.	4
1.3.	Цели и задачи курса …….	стр.	4
1.4.	Отличительные особенности программы ……..	стр.	5
1.5.	Возраст детей, участвующих в реализации программы ……..	стр.	5
1.6.	Рекомендуемый объем и сроки реализации программы ……..	стр.	5
1.7.	Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы……	стр.	5
1.8.	Рекомендуемые условия образовательной деятельности ……	стр.	6
1.9.	Предполагаемые результаты освоения программы ……..	стр.	6
1.10.	Способы определения результативности освоения программы ……	стр.	11
1.11.	Формы контроля и подведения итогов реализации программ ……	стр.	11
II.	**Учебно-тематический план** …….	стр.	12
III.	**Календарно-тематический план** …….	стр.	20
IV.	**Содержание изучаемого курса** ……	стр.	32
V.	**Методическое обеспечение программы** ……	стр.	69
VI.	**Техническое оснащение** ……	стр.	69
VII.	**Список литературы** ……...	стр.	70
VIII.	**Приложения** ……	стр.	71

I. Пояснительная записка

1.1. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Исследования ученых (в том числе произведенные на территории Тульской области и в Новомосковском районе) показали, что у школьников, проживающих на экологически загрязненных территориях, будь то радиационное или химическое загрязнение, уровень физической подготовленности снижается в среднем на 10-27%, а заболеваемость повышается в 1,5-2 раза по сравнению с «благополучными районами».

Можно констатировать, что неблагополучная экологическая обстановка окружающей среды непосредственно влияет на уровень физической подготовленности и психологическое благополучие ребенка.

Вместе с тем, хорошо известно, что особую роль в развитии физического совершенствования ребенка и, в конечном итоге, формировании здорового образа жизни молодого поколения играет туризм во всем его многообразии. Бесспорно, для реализации на практике усвоения принципов и приобретения навыков здорового образа жизни необходимо создание мотивационной поддержки. Занятия активными путешествиями могут стать такой поддержкой. Занятия туризмом заметно улучшают не только показатели соматического здоровья, но и состояние психики подростка. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности; повышается их физическая работоспособность; увеличивается объем жизненных сил организма.

Туризм формирует у учащихся чувство коллективизма, ответственности за общее дело, верность данным обещаниям, собранность, упорство – именно эти качества воспитывает в учащихся детское объединение и его руководитель.

Включение краеведческого компонента позволяет детям лучше узнать свой край, гордиться своими земляками, что в свою очередь помогает развитию гражданственной позиции. Реализация программы позволяет решить те педагогические цели, которые в настоящее время ставит общество перед воспитанием гражданственности и патриотизма у подростков.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся и дает ребенку возможность овладеть знаниями, умениями и навыками, позволяющими ему стать успешным учеником и лидером среди своих сверстников.

Новизна настоящей программы характеризуется наличием высокого потенциала возможностей активного вовлечения учащихся среднего и старшего школьного возраста в процессы саморазвития, самосовершенствования и формирования гармонично развитой личности – посредством реализации потенциала, которыми располагает система занятий туристической деятельностью.

Программа предусматривает следующие типы занятий: теоретические, практические. Теоретические занятия проводятся в виде бесед. Практические занятия на местности проводятся в виде экскурсий, тренировочных занятий, туристских слетов, соревнований по туристскому многоборью, ПВД, многодневных походов. Практические занятия в помещениях: тренировочные занятия в залах, соревнования по туристскому многоборью в закрытых помещениях, ролевые и деловые игры.

Программа спроектирована с использованием возможностей модульного подхода при ее реализации.

При реализации настоящей программы может осуществляться обучение учащегося / учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.

Актуальность программы определяется ее востребованностью для различных категорий детского населения МО город Новомосковск, а также родителей (законных представителей) несовершеннолетних; значимостью для развития образовательной модели оздоровительно-образовательного центра, и, опосредовано, – в целом муниципальной системы дополнительного образования.

В условиях снижения физического и психического здоровья детского населения особо важно приобщить школьников к здоровому образу жизни; активно способствовать становлению личности нравственного, всесторонне развитого морально-волевого человека. Созданию немаловажных предпосылок для выполнения этой благородной миссии и служит данная программа.

Педагогическая целесообразность реализации настоящей программы обусловлена важностью поставленных задач и подтверждается устойчивой, позитивной динамикой ее результативности; обобщением результатов независимой оценки качества образования в учреждении и положительных отзывов потребителей образовательных услуг.

1.2. Сфера реализации и направленность программы

Сферой реализации дополнительной общеразвивающей программы «**Лидер: школа туристского мастерства**» является образовательная деятельность ребенка в образовательном пространстве муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр» (возможно – базе детских образовательных организаций-партнеров).

Программа имеет **туристско-краеведческую** направленность.

1.3. Цели и задачи курса

Целью настоящей программы является всестороннее развитие личности обучающегося средствами туризма и краеведения.

Реализация цели предусматривает последовательное решение ряда **задач**:

1. Формирование необходимых знаний, умений, навыков по всем компонентам туристско-краеведческой деятельности.
2. Формирование и развитие ценностных качеств личности.
3. Формирование чувства бережливого отношения к памятникам природы, истории, архитектуры, истории Великой Отечественной войны.
4. Участие обучающихся в благоустройстве среды проживания.
5. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в целях отдыха и укрепления здоровья.
6. Формирование и развитие у учащихся дисциплинированности, коллективизма, общественной активности, самостоятельности, коммуникативных умений, культуры поведения.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы состоят в том, что она имеет комплексный интегрированный характер: помимо специальных разделов «Пешеходный туризм», «туристское многоборье», «основы выживания в природе», – в нее включены разделы: «Краеведение», «Гигиена и доврачебная помощь», «Общая физическая подготовка», «Ориентирование», «Развитие организаторских способностей учащихся».

При ее реализации, наряду с активным использованием в учебном процессе здоровьесберегающих технологий, предусматривается осуществление общефизической и специальной физической (туристической) подготовки.

Программа предполагает использование всех видов межпредметных связей: опорных, сопутствующих, перспективных – с такими дисциплинами, как география, история, физическая культура, экология, биология и др.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «**Лидер: школа туристского мастерства»** разработана для детей возраста 10-17 лет.

Программа предназначена для освоения детьми, не имеющими специальной предварительной подготовки, без требований к уровню образования.

Обучение по данному курсу противопоказано детям с неврологическим статусом.

Для обучения принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний: предусматривается наличие медицинского разрешения для участия в практических занятиях по общей физической подготовке и туристическим видам спорта.

1.6. Рекомендуемый объем и сроки реализации программы

Объем реализации программы составляет 216 часа *на один учебный год из четырех лет реализации* (3 раза в неделю по 2 академических часа).

Сроки реализации программы соответствуют 4-м учебным годам ее освоения.

1.7. Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы

Режим занятий. Для учащихся в учреждении установлен шестидневный режим работы. Учебные занятия по реализуемой программе проводятся, согласно учебного расписания.

Продолжительность занятий для обучающихся составляет 40 минут (для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов составляет 30 минут /Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»/).

Формы проведения занятий: занятие комбинированного типа; практическое занятие; соревнование; тренинг и др.

При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.

Этапы реализации программы: в соответствии со структурой программы, этапы ее реализации представлены в виде укрупненных дидактических единиц – учебных тем, которые выстраиваются в учебном плане в соответствии с принципами последовательности изложения, непрерывности обучения и усвоения знаний «от простого – к сложному».

1.8. Рекомендуемые условия образовательной деятельности

Представляют собою реальную и доступную совокупность условий реализации программы. В соответствии со ст. 13-19 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» к ним относятся / реализуются в учреждении:

- язык образования – **русский**;
- формы (а) реализации образовательной программы – **традиционная,** с использованием элементов электронного обучения, с возможностью использованием дистанционных форм обучения;
- формы (а) получения образования – **в образовательной организации**;
- формы (а) обучения – **очная**;
- образовательные ресурсы, информационные ресурсы – в учреждении сформирована **цифровая (электронная) библиотека**, обеспечивающие учащимся доступ к базам данных, касающихся учебной информации; информационным справочным системам; а также иным информационным ресурсам.

К условиям, обеспечивающим условия образовательной деятельности, можно также отнести находящиеся в распоряжении учреждения **здания, помещения, сооружения, оборудование, приспособления** и др. объекты.

1.9. Предполагаемые результаты освоения программы

По окончании курса обучения по настоящей программе предполагается ***достижение учащимся следующих результатов***.

Обобщенные ожидаемые результаты:

1. Освоение базовых основ туристской деятельности.
2. Повышение уровня физической выносливости
3. Развитие организаторских, коммуникативных способностей учащихся.
4. Знание истории родного края.
5. Здоровый образ жизни (конкретные привычки здорового образа жизни)
6. Ответственное отношение к здоровью и своим поступкам.
7. Умение ориентироваться на местности.

По окончании 1-го года обучения:

Учащиеся должны иметь представление:

- о деятельности учреждений дополнительного образования и клубов по организации занятий туризмом;
- об основных положениях кодекса туриста;
- об общих положениях, изложенных в инструкции №293 по организации и проведению экскурсий, походов с учащимися;
- о краеведении и экологии как науке;
- о краткой истории г. Тулы и г. Новомосковска;

- о туризме как спорте, отдыхе, культуре, видах туризма, категорийности маршрутов;
- о снаряжении для туризма;
- о правилах постановки бивуака;
- о туристском многоборье как виде спорта, снаряжении для туристского многоборья;
- о возможности постройки укрытия в лесу, очистки воды;
- в доврачебной помощи при порезах, ушибах;
- о видах карт;
- о влиянии физических нагрузок на здоровье человека.

Учащиеся должны знать:

- где располагается Тульская область и Новомосковский район на карте;
- краткую историю Тульского Кремля;
- как с помощью фурнитуры подгоняется рюкзак под нужный размер;
- какие личные и общественные вещи нужны в походе;
- технику безопасности при разжигании костра и приготовлении пищи, виды костров, их назначение;
- возможные обязанности в походе;
- для чего используются туристические узлы;
- правила безопасного поведения в городе;
- какие плоды и растения, произрастающие в лесу, можно употреблять в пищу;
- правила личной гигиены в походе;
- необходимый состав медицинской аптечки;
- какие медицинский препараты применяются при простуде;
- устройство и принцип работы компаса;
- определенное количество топографических знаков, условных обозначений.

Учащиеся должны уметь:

- собирать рюкзак, подгонять рюкзак под нужный размер;
- ухаживать и правильно хранить личные вещи и общественное снаряжение в походе;
- устанавливать палатку;
- разводить костры по назначению, пользоваться костровым оборудованием (топором, пилой);
- передвигаться по равнине и слабопересеченной местности с рюкзаком;
- изготавливать носилки используя жерди;
- транспортировать пострадавшего по слабопересеченной местности;
- одевать страховочную систему, используя встречный узел;
- использовать средства самостраховки, завязывать туристические узлы (прямой, восьмерка, схватывающий, карабинную удавку);
- индивидуально проходить туристические этапы;
- действовать в составе команды, при прохождении этапов, используя командную веревку сопровождения;
- строить простейшее укрытие в лесу;
- измерить расстояние по карте, «взять» азимут;
- выполнять упражнения на перекладине, ходить на лыжах, играть в пионербол, баскетбол.

По окончании 2-го года обучения:

Учащиеся должны иметь представление:

- о планах на другой учебный год;

- об историческом событии 1380 года на Куликовом поле;
- об оборону г. Тулы в годы ВОВ;
- о биографии В.Ф. Руднева;
- о законе об охране природы;
- о правилах подготовки к туристскому походу;
- о минимальном наборе аптечки;
- о питательности и разной калорийности некоторых продуктов;
- о приметах, по которым можно предсказывать погоду;
- как сохранить и переносить огонь;
- как действовать в случае возникновения пожара;
- об информационной безопасности своего жилища;
- о применении некоторых медикаментозных средствах от желудка и кишечника;
- как оказывать помощь при обморожении;
- о регулировании нагрузки во время занятий.

Учащиеся должны знать:

- кратко историческую эпоху, дату, место Куликовской битвы;
- дату обороны г. Тулы, основные направления и линию обороны;
- как хранить продукты в походе;
- как ремонтировать, сушить личные вещи и снаряжение в походных условиях;
- необходимый комплект ремнабора;
- правила укладки бревна;
- правила безопасности при использовании примуса;
- какой фотоаппарат и какую фотопленку использовать при фотографировании;
- последовательность подготовки примуса к работе;
- природные приметы, по которым можно предсказать погоду;
- правила противопожарной безопасности в квартире;
- как обработать рану, наложить жгут, давящую повязку;
- какие медикаментозные средства и в каком количестве нужно принимать при болях в желудке, кишечнике;
- средства восстановления в походе;
- топографические и условные знаки;
- как составлять легенду движения;
- правила оценки действий команды на несложных этапах (кочки, гать, маятник, транспортировка пострадавшего по сложному рельефу).

Учащиеся должны уметь:

- правильно утилизировать мусор на стоянках;
- организовывать бивуак в безлесной зоне;
- преодолевать болотистые участки, используя слеги, имеющиеся кочки, основную веревку;
- преодолевать водную преграду в брод;
- преодолевать травянистые и осыпные склоны, используя альпеншток;
- организовывать переправу по бревну;
- подготовить примус к работе;
- действовать в составе команды при прохождении этапов навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед;
- действовать в составе команды при наведении и снятии этапов спуск, подъем, бревно, брод;
- действовать связками при прохождении этапов бревно, навесная;

- использовать зажимы при передвижении по вертикальным перилам;
- транспортировать пострадавшего по навесной переправе;
- применять туристические узлы двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык;
- оказывать доврачебную помощь при кровотечениях;
- ориентироваться по звездам, солнцу, часам;
- определять азимут и двигаться по легенде;
- выполнять физические упражнения на тренажерах, с гимнастическими снарядами;
- ходить на лыжах, используя попеременные и одновременные хода, поворачивать и тормозить плугом, полуплугом, упором;
- играть в спортивные игры.

По окончании 3-го года обучения:

Учащиеся должны иметь представление:

- о правилах присвоения спортивных разрядов;
- о основных вехах жизни А.Т. Болотова, Л.Н. Толстого;
- о наличии загрязненных районов в Тульской области;
- калорийность некоторых продуктов;
- о использовании плавсредств для наведения переправы через водную преграду;
- о технике движения по снежно-ледовым склонам;
- какое снаряжение возможно изготовить самостоятельно;
- о технике скалолазания;
- о разнообразности тактических действий команды на дистанции;
- о разведении костра, не применяя открытое пламя;
- о первой доврачебной помощи при обмороке, сотрясении мозга, теплового удара;
- о применении медикаментозных средств при воспалительном процессе и восстановлении сил;
- видах дистанций в ориентировании.

Учащиеся должны знать:

- основные вехи в биографии А.Т. Болотова, Л.Н. Толстого;
- туристические районы Тульской области;
- какое снаряжение используется для сложного похода;
- вес основных продуктов в день на одного человека;
- как ремонтировать снаряжение в походных условиях;
- несколько способов натяжения перил;
- технику прохождения этапов «навесная», «бревно», «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением;
- технику прохождения этапов «спуск», «подъем», «маятник», «бревно» с пострадавшим;
- технику безопасности и основные элементы скалолазания;
- способы подачи сигналов;
- правила обеспечения личной безопасности;
- топографические знаки и условные обозначения;
- технику безопасности при использовании полиспаста;
- способы искусственной вентиляции легких, непрямого массажа сердца;
- как составить комплекс общеразвивающих упражнений;
- упражнения на развитие физических качеств;
- правила действий судей на этапах.

Учащиеся должны уметь:

- передвигаться по снежным склонам с альпенштоком;
- применять туристическое снаряжение для транспортировки пострадавшего;
- пользоваться блоками и полиспастом для натяжки перил;
- технически правильно действовать на этапах «навесная», «бревно», «траверс», «дюльфер с перестяжкой»;
- технически правильно действовать при транспортировке пострадавшего на этапах «спуск», «подъем», «маятник»;
- применять элементы скалолазания;
- применять туристтические узлы срединный проводник, УИАА, гарда;
- разрабатывать и применять тактику действий команды на ТТД;
- разводить костер одним из способов без применения открытого огня;
- составлять легенду по карте и местности;
- определять расстояние до недоступного объекта, ширину реки;
- самостоятельно выполнять физические упражнения на отдельные группы мышц.

По окончании 4-го года обучения:

Учащиеся должны иметь представление:

- о положении присвоения разрядов по спортивному туризму;
- о краткой биографии А.Т. Болотова;
- о возможных маршрутах Тульской области;
- как изготавливать ловушки и давилки для добычи зверя.

Учащиеся должны знать:

- планирование мероприятий на новый учебный год;
- основные положения присвоения разрядов;
- как организовать бивуак в зимних условиях;
- технику передвижения в таежной, тундровой местности, по осыпям, моренам;
- как преодолевать лавиноопасный участок;
- как управлять байдаркой;
- как строить укрытия в снегу;
- как оказывать первую помощь при охлаждении, укусе ядовитыми насекомыми, змеями;
- технику безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам, при использовании газовых горелок;
- основные правила судейства на этапах.

Учащиеся должны уметь:

- организовать бивуак в зимних условиях;
- пользоваться газовой горелкой;
- организовывать спуск и подъем потсрадавшего по вертикальным перилам;
- проходить этапы «наклонная навесная» и «комплексные перила» в связках;
- работать на «спецтрассе»;
- проработать тактику прохождения дистанции на спецработах;
- определять крутизну склона, составлять характеристику местности по карте;
- составлять схему движения по карте;
- выполнять упражнения на развитие двигательных физических качеств;
- организовывать судейство на дистанции 1-го класса, оказывать помощь в судействе на дистанции 2-4 класса.

1.10. Способы определения результативности освоения программы

Характеризуют использование педагогических методов отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержанием программы. В процессе реализации программы предусматривается применение следующих методов отслеживания ее результативности:

- Педагогическое наблюдение.
- Беседа.
- Опрос в устной форме.
- Практические упражнения.
- Итоги соревнований.
- Педагогический анализ результатов тестирования, выполнения практических упражнений; итогов соревнований.

1.11. Формы контроля и подведения итогов реализации программ Формы текущего контроля знаний учащихся:

- Тестирование теоретических знаний.
- Анкетирование.
- Функциональное тестирование.
- Участие в соревнованиях.
- Анализ походов.

Формы промежуточной аттестации учащихся:

- тестирование;
- соревнования.

Формы итоговой аттестации учащихся:

- тестирование;
- соревнования.

II. Учебно-тематический план

1-й год освоения программы

№ № п\п	Наименование тем	количество часов		
		всего	**теория**	**прак-тика**
1.	**ВВЕДЕНИЕ**	**2**	**2**	
1.1.	Знакомство с программой, деятельностью, структурой и работой секции.		1	
1.2.	Кодекс туриста.		1	
2.	**КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ**	**10**	**7**	**3**
2.1.	Тульская область на карте (площадь, население, районы). Растительный и животный мир области. Краеведение как наука.	2	2	
2.2.	Туляки – путешественники и исследователи России.	2	2	
2.3.	Историческая справка г. Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник.	4	1	3
2.4.	Экология – наука о «Доме».	2	2	
3.	**ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ**	**30**	**11**	**19**
3.1.	Туризм как социальное явление. Туризм – спорт, отдых, культура. Виды туризма. Спортивный туризм.	2	2	
3.2.	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов.	3	1	2
3.3.	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака.	4	1	3
3.4.	Бивуак, правила постановки палатки.	6	2	4
3.5.	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой.	6	1	5
3.6	Обязанности в группе 2-3-х дневного похода. Правила личной гигиены в походе.	3	3	
3.7	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности.	6	1	5
4.	**ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ**	**50**	**7**	**43**
4.1.	Туристское многоборье как вид спорта. Туристское многоборье - «помощник» видам туризма. Снаряжение для туристского многоборья.	2	2	
4.2.	Страховочная система, ее применение.	4		4
4.3.	Карабин, его назначение, технические данные. Техника работы с карабином. Средства самостраховки. Использование для страховки веревки, репшнура, пруссика, карабина.	6		6
4.4	Туристические узлы, их виды и назначение. Техника завязывания узлов: встречный, прямой, восьмерка, схватывающий, карабинная удавка.	6		6
4.5	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс».	6	1	5
4.6.	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник».	6	1	5
4.7	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск».	6	1	5
4.8.	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки».	6	1	5

4.9	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная».	8	1	7
5.	**ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ**	**10**	**6**	**4**
5.1. 5.2 5.3	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне. Поиск и очистка воды. Съедобные растения. Правила личной безопасности в городе.	6 2 2	2 2 2	4
6.	**ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА**	**4**	**4**	
6.1. 6.2.	Доврачебная помощь при ссадинах, порезах, ушибах. Правила личной гигиены в походе. Обязанности санинструктора. Состав простейшей аптечки.	2 2	2 2	
7.	**ОРИЕНТИРОВАНИЕ**	**20**	**9**	**11**
7.1. 7.2. 7.3.	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу. Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте. Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту.	4 4 12	2 1 6	2 3 6
8.	**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**	**3**	**3**	
8.1. 8.2. 8.3.	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях. Инструкция № 293. Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами. Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи.	1 1 1	1 1 1	
9.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**30**	**2**	**28**
9.1. 9.2. 9.3. 9.4. 9.5. 9.6.	Здоровый образ жизни. Основы закаливания. Выполнение силовых упражнений на перекладине. Упражнения с собственным весом. Кроссовая подготовка, чередование ходьбы, бега по ровной местности 2-3 км (без учета времени). Лыжная подготовка. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход на лыжах. Спуск с горы в низкой стойке, подъем в гору «лесенкой», «елочкой». Основы правил игровых видов спорта.		1 1	 4 6 12 6
10.	**РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**	**9**		**9**
10.1 10.2	Помощь в оформлении стендов, отчетов, подготовке этапов к тренировкам. Подготовка снаряжения к походам.			2 7
11.	**УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ**	**48**		**48**

2- й год освоения программы

№ № п\п	Наименование тем	количество часов		
		всего	**теория**	**прак-тика**
1.	**ВВЕДЕНИЕ**	**2**	**2**	
1.1.	Подведение итогов года, знакомство с программой, планирование работы секции на год.	1	1	
1.2.	Закон о охране природы.	1	1	
2.	**КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ**	**10**	**10**	
2.1.	Куликово поле – символ воинской самоотверженности.	4	4	
2.2.	Тульская область в годы ВОВ.	3	3	
2.3.	Исторические памятные места, связанные с В.Ф. Рудневым.	3	3	
3.	**ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ**	**20**	**8**	**12**
3.1.	Разбивка бивуака в безлесной зоне.	4	2	2
3.2.	Хранение и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим и режим питания в походе. Отдых и восстановление на маршруте.	2	2	
3.3.	Ремонт, сушка личных вещей и снаряжения в походе.	2	2	
3.4.	Техника передвижения по болотистым участкам вброд, по травянистым и осыпным склонам.	4		4
3.5.	Организация переправы по бревну.	4		4
3.6	Работа с примусом, техника безопасности.	1		1
3.7	Метеорологические наблюдения.	1	1	
3.8.	Фотографирование в походе.	2	1	1
4.	**ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ**	**50**	**4**	**46**
4.1.	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.	10	2	8
4.2.	Техника прохождения этапов бревно, навесная связками.	4		4
4.3.	Техника прохождения этапов спуск, подъем с самонаведением.	4		4
4.4	Техника прохождения этапов бревно, брод с самонаведением.	4		4
4.5	Использование зажимов при подъеме по вертикальным перилам.	6		4
4.6.	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.	10		4
4.7	Тактика действия команды на технической дистанции.	4	2	2
4.8.	Применение туристический узлов: двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык.	8		8
5.	**ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАС-НОСТИ В СОЦИУМЕ**	**10**	**3**	**7**
5.1.	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена).	4	2	2
5.2	Сохранение и перенос огня.	4	1	3
5.3	Безопасность жилища. Правила действия при пожаре.	2		2
6.	**ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА**	**4**	**4**	
6.1.	Первая доврачебная помощь при переломах, сильных кровотечениях.	1	1	
6.2.	Первая доврачебная помощь при обморожении.	1	1	
6.3.	Применение медицинских препаратов при заболевании желудка, кишечника.	1	1	

6.4.	Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, чистой посуде.	1	1	
7.	**ОРИЕНТИРОВАНИЕ**	**20**	**9**	**11**
7.1. 7.2. 7.3.	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам. Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде. Топографические и условные знаки.	2 12 6	1 2 6	1 10
8.	**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**	**2**	**2**	
8.1. 8.2.	Техника безопасности при работе с примусом. Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах на тренировочные процессы. Инструкция №293.	1 1	1 1	
9.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**25**		**25**
9.1. 9.2. 9.3. 9.4. 9.5. 9.6. 9.7.	Регулирование уровня физической нагрузки. Силовые упражнения в парах, на тренажерах, с гимнастическими снарядами. Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка, одновременные хода. Повороты переступанием, упором. Торможение плугом, полуплугом, упором, палками. Основы игры в волейбол, двусторонняя игра в баскетбол.			1 4 4 4 4 4 4
10.	**РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**	**9**		**9**
10.1	Помощь в судействе.			3
10.2	Оформление отчета о походе выходного дня. Подготовка к культурно-массовым мероприятиям.			6
11.	**УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ**	**64**		64

3- й год освоения программы

№ № п\п	Наименование тем	количество часов		
		всего	**теория**	**прак-тика**
1.	**ВВЕДЕНИЕ**	**2**	**2**	
1.1.	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.	1	1	
1.2.	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.	1	1	
2.	**КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ**	**10**	**4**	**6**
2.1.	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна».	8	2	6
2.2.	Радиоактивное загрязнение Тульской области.	2	2	
3.	**ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ**	**20**	**5**	**15**
3.1.	Личное и групповое снаряжение для сложного похода.	2	2	
3.2.	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе.	2	2	
3.3.	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.	6		6
3.4.	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам.	4		4
3.5.	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего.	4	1	3
3.6	Ремонт и изготовление снаряжения.	2		2
4.	**ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ**	**50**	**6**	**44**
4.1.	Варианты натяжения перил (виды полистпастов).	6	2	4
4.2.	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением.	8	2	6
4.3.	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением.	6		6
4.4	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем».	10		10
4.5	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно».	4		4
4.6.	Правила и элементы скалолазания.	10		10
4.7	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда.	4		4
4.8.	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции.	2	2	
5.	**ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ**	**6**	**4**	**2**
5.1.	Разведение костра без применения открытого огня.	2	1	1
5.2	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов.	2	1	1
5.3	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации.	2	2	
6.	**ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА**	**4**	**4**	
6.1.	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.	1	1	
6.2.	Помощь утопающему. Приемы реанимации.	2	2	
6.3.	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил.	1	1	

7.	**ОРИЕНТИРОВАНИЕ**	**28**	**10**	**18**
7.1. 7.2. 7.3. 7.4.	Знание топографических знаков и условных обозначений Составление легенды по карте, по местности. Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки. Виды дистанций спортивного ориентирования.	6 6 4 12	6 2 2	 6 2 10
8.	**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**	**4**	**4**	
8.1. 8.2.	Техника безопасности при использовании полистпласта. Техника безопасности при освоении основ скалолазания.	2 2	2 2	
9.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**30**		**30**
9.1. 9.2. 9.3. 9.4. 9.5.	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений. Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы. Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах Кроссовая подготовка. Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол.			6 6 6 6 6
10. 10.1 10.2	**РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ** Помощь в организации судейства. Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр.	**10**		**10** 4 6
11.	**УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ**	**52**		52

4- й год освоения программы

№	Наименование тем	**количество часов**		
№ п\п		**всего**	**теория**	**прак-тика**
1.	**ВВЕДЕНИЕ**	**2**	**2**	
1.1.	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год.	1	1	
1.2.	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму.	1	1	
2.	**КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ**	**10**	**10**	
2.1.	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края.	8	8	
2.2.	Туристские возможности. Тульского края.	2	2	
3.	**ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ**	**20**	**7**	**13**
3.1.	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе.	4	2	2
3.2.	Техника передвижения в таежной, тундровой местности. по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.	4	2	2
3.3.	Техника управления плавсредством.	10	2	8
3.4.	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки.	2	1	1
4.	**ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ**	**50**	**2**	**48**
4.1.	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим.	16		16
4.2.	Техника организации подъема по вертикальным пери-лам.	10		10
4.3.	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках.	14		14
4.4	Техника прохождения дистанции «спец. трасса».	8		8
4.5	Тактика прохождения дистанции «спас. работы».	2	2	
5.	**ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ**	**7**	**3**	**4**
5.1.	Постройка укрытия в снегу.	4	2	2
5.2.	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя.	3	1	2
6.	**ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА**	**4**	**4**	
6.1.	Первая помощь при ожогах.	1	1	
6.2.	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями.	1	1	
6.3.	Первая помощь при асфикции.	1	1	
6.4.	Санитарные требования при организации полевых лагерей.	1	1	
7.	**ОРИЕНТИРОВАНИЕ**	**20**		**20**
7.1.	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте.	4		4
7.2.	Составление схемы движения по легенде.	4		4
7.3.	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.	12		12
8.	**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**	**3**	**3**	
8.1.	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам.	2	2	
8.2.	Техника безопасности при использовании газовых горелок	1	1	

9.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**30**		**30**
9.1. 9.2. 9.3.	Упражнения на развитие физических качеств. Совершенствование лыжных ходов. Игровые виды спорта.			12 6 12
10. 10.1 10.2	**РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ** Подготовка снаряжения к походу. Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.	**18**		**18** 9 9
11.	**УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ**	**52**		52

III. Календарно-тематический план

Календарно-тематический план, 1-й год освоения программы

№ п/п	Тема	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
	Теория										
1.	ВВЕДЕНИЕ										2
	Знакомство с программой, деятельностью, структурой и работой.	1									1
	Кодекс туриста.	1									1
2.	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ										7
	Тульская область на карте. Растительный и животный мир области. Краеведение как наука.							1		1	2
	Туляки – путешественники и исследователи России.				2						2
	Историческая справка г. Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник.	1									1
	Экология – наука о «Доме»					2					2
3.	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ										11
	Туризм как социальное явление. Туризм – спорт, отдых, культура. Виды туризма. Спортивный туризм.		2								2
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов.	1									1
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака.				1						1
	Бивуак, правила постановки палатки.								2		2
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой.								1		1
	Обязанности в группе 2-3-х дневного похода. Правила личной гигиены в походе.						2			1	3
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности.							1			1
4.	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБО-РЬЕ										7
	Туристское многоборье как вид спорта. Туристское многоборье – «помощник» видам туризма. Снаряжение для туристского многоборья.								1	1	2

	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс».						1				1
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник».								1		1
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск».									1	1
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки».									1	1
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная».							1			1
5.	ОСНОВЫ ВЫ ЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ										6
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне.			2							2
	Поиск и очистка воды. Съедобные растения.					2					2
	Правила личной безопасности в городе.							2			2
6.	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА										4
	Доврачебная помощь при ссадинах, порезах, ушибах. Правила личной гигиены в походе.		2								2
	Обязанности санинструктора. Состав простейшей аптечки.		2								2
7.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ										9
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу.					2					2
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте						1				1
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту.			4	2						6
8.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ										3
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях.	20/			20/						1
	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами.	1									1
	Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи.	1									1
9.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										2

	Здоровый образ жизни. Основы закаливания.	20/			20/						1
	Основы правил игровых видов спорта.						1				1
Практика											
1.	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ										3
	Историческая справка г. Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник.	3									3
2.	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ										19
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов.	2									2
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака.					2	1				3
	Бивуак, правила постановки палатки.								4		4
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой.							3		2	5
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности.							5			5
3.	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБО-РЬЕ										43
	Страховочная система, ее применение.	4									4
	Карабин, его назначение, технические данные. Техника работы с карабином. Средства самостраховки. Использование для страховки веревки, репшнура, пруссика, карабина.	2	2	1	1						6
	Туристические узлы, их виды и назначение. Техника завязывания узлов: встречный, прямой, восьмерка, схватывающий, карабинная удавка		4	2							6
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс».					2	3				5
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник».								5		5
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск».									5	5
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки».									5	5

	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная».							4	3		7
4.	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ										4
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне.			4							4
5.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ										11
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу.						2				2
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте.		1	1	1						3
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту.			3	3						6
6.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										28
	Выполнение силовых упражнений на перекладине. Упражнения с собственным весом.		4								4
	Кроссовая подготовка, чередование ходьбы, бега по ровной местности 2-3 км (без учета времени).	6									6
	Лыжная подготовка. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход на лыжах.				4	4	4				12
	Спуск с горы в низкой стойке, подъем в гору «лесенкой», «елочкой».				2	2	2				6
7.	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ										9
	Помощь в оформлении стендов, отчетов, подготовке этапов к тренировкам.		20/	20/	20/	20/					2
	Подготовка снаряжения к походам.		20/	20/	20/	60/	40/	40/	40/	40/	7
8.	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВ-НОВАНИЯХ		6	6	6	6	6	6	6	6	48
	Итого	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Календарно-тематический план, 2-й год освоения программы

№ п/п	Тема	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
	Теория										
1.	ВВЕДЕНИЕ										2
	Подведение итогов года, знакомство с программой, планирование работы секции на год.	1									1
	Закон об охране природы.		1								1
2.	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ										10
	Куликово поле – символ воинской самоотверженности.			4							4
	Тульская область в годы ВОВ.	2	1								3
	Исторические памятные места, связанные с В.Ф. Рудневым.				1	2					3
3.	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ										8
	Разбивка бивуака в безлесной зоне.							2			2
	Хранение и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим и режим питания в походе. Отдых и восстановление на маршруте.			2							2
	Ремонт, сушка личных вещей и снаряжения в походе.				2						2
	Метеорологические наблюдения.					1					1
	Фотографирование в походе.						1				1
4.	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ										4
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.				2						2
	Тактика действия команды на технической дистанции.							2			2
5.	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ										3
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена).								2		2
	Сохранение и перенос огня.		1								1
6.	ДОВРАЧЕБНАЯ ПО-МОЩЬ, ГИГИЕНА										4
	Первая доврачебня помощь при переломах, сильных кровотечениях.	1									1
	Первая доврачебная помощь при обморожении.				20				20		1
	Применение медицинских препаратов при заболевании желудка, кишечника.		20					20			1

	Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, чистой посуде.		20					20			1
7.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ										9
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам.	1									1
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде.			1					1		2
	Топографические и условные знаки.		2			2		2			6
8.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ										2
	Техника безопасности при работе с примусом.				20				20		1
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах на тренировочные процессы. Инструкция №293.		20					20			1
Практика											
1.	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ										12
	Разбивка бивуака в безлесной зоне.								2		2
	Техника передвижения по болотистым участкам вброд, по травянистым и осыпным склонам.									4	4
	Организация переправы по бревну.									4	4
	Работа с примусом, техника безопасности.		20					20			1
	Фотографирование в походе									1	1
2.	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ										46
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.	2			2	2	2				8
	Техника прохождения этапов бревно, навесная связками.	2	2								4
	Техника прохождения этапов спуск, подъем с самонаведением.			2				2	2		6
	Техника прохождения этапов бревно, брод с самонаведением.		2						2	2	6
	Использование зажимов при подъеме по вертикальным перилам	2			2						4
	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.	2			2						4
	Тактика действия команды на технической дистанции.		2		2		2				6
	Применение туристический узлов: двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык.	2		2		2			2		8
3.	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ										7

	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена).		2								2
	Сохранение и перенос огня.			1		1		1			3
	Безопасность жилища. Правила действия при пожаре.						2				2
4.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ										11
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам.			1							1
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде.				2	2	2	2	1	1	10
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										25
	Силовые упражнения в парах, на тренажерах, с гимнастическими снарядами.	1				1		1	1	1	5
	Кроссовая подготовка.					2				2	4
	Лыжная подготовка, одновременные хода.					2	2				4
	Повороты переступанием, упором.					1		1	1	1	4
	Торможение плугом, полуплугом, упором, палками.				2	1	1				4
	Основы игры в волейбол, двусторонняя игра в баскетбол.			2			2				4
6.	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ										9
	Помощь в судействе.			1			2				3
	Оформление отчета о походе выходного дня. Подготовка к культурно-массовым мероприятиям.		1		1		2	1	1		6
7.	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.	8	8	8	5	5	6	8	8	8	64
	Итого	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Календарно-тематический план, 3-й год освоения программы

№ п/п	Тема	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
	Теория										
1.	ВВЕДЕНИЕ										2
	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.	1									1
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.	20/		20/			20/		20/		1
2.	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ										4
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»							2			2
	Радиоактивное загрязнение Тульской области			1	1						2
3.	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ										5
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода		1						1		2
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе	20/		20/			20/		20/		2
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего		20/					20/			1
4.	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ										6
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)	1					1				2
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением		1						1		2
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции			1						1	2
5.	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ										4
	Разведение костра без применения открытого огня		20/					20/			1
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов		1								1
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации			20/	20/	20/			20/		2
6.	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА										4
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.			20/					20/		1
	Помощь утопающему. Приемы реанимации							1		1	2

	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил				20/	20/					1
7.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ										10
	Знание топографических знаков и условных обозначений	1		1		1	1	1		1	6
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки			1			1				2
	Виды дистанций спортивного ориентирования				1					1	2
8.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ										4
	Техника безопасности при использовании полистпласта				1		1				2
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания	1							1		2

Практика

1.	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКО-ЛОГИЯ										6
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»							6			6
2.	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ										15
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.								4	2	6
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам					2	2				4
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего		1			1	1				3
	Ремонт и изготовление снаряжения.	1							1		2
3.	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ										44
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)		1	1	1		1				4
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением	1		1		1	1		1	1	6
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением		1	1	1	1	1			1	6
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»	2		2	2	2		2			10
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»	1	1	1						1	4
	Правила и элементы скалолазания	2				2		2		4	10
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда			1	1		1		1		4

4.	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ										2
	Разведение костра без применения открытого огня		20/				20/				1
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов		20/				20/				1
5.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ										18
	Составление легенды по карте, по местности			2	2				2		6
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки			1					1		2
	Виды дистанций спортивного ориентирования	2			2		2	2			10
6.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										30
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений	1	1	1		1	2				6
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы	1	1		1	1			1	1	6
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах				2	2	2				6
	Кроссовая подготовка		2	1	1	1	1				6
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол		1	1	1	2	1				6
7.	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ										10
	Помощь в организации судейства		1		1	1				1	4
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр		1		1	2	1			1	6
8.	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.	8	8	6	4	2	2	6	8	8	52
	Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Календарно-тематический план, 4-й год освоения программы

№ п/п	Тема	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
	Теория										
1.	ВВЕДЕНИЕ										2
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год	1									1
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму	1									1
2.	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ										10
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края		2	4			2				8
	Туристские возможности Тульского края	2									2
3.	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ										7
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе				1		1				2
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.				1	1					2
	Техника управления плавсредством									2	2
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки				1						1
4.	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ										2
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»								2		2
5.	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ										3
	Постройка укрытия в снегу					2					2
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя									1	1
6.	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА										4
	Первая помощь при ожогах							1			1
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями							1			1
	Первая помощь при асфикции							1			1
	Санитарные требования при организации полевых лагерей								1		1
7.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ										3
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам		2								2
	Техника безопасности при использовании газовых горелок				1						1

	Практика										
1.	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ										13
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе				2						2
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.				1	1					2
	Техника управления плавсредством									8	8
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки				1						1
2.	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБО-РЬЕ										48
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим		4			4	4		4		16
	Техника организации подъема по вертикальным перилам		2			1	2	3	1	1	10
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках		2			2	4	6			14
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»				2	3	3				8
3.	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ										4
	Постройка укрытия в снегу					2					2
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя			2							2
4.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ										20
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте	4									4
	Составление схемы движения по легенде	4									4
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.			6	6						12
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										30
	Упражнения на развитие физических качеств.	2	2	2				2	2	2	12
	Совершенствование лыжных ходов.				2	2	2				6
	Игровые виды спорта	2	2	2				2	4		12
6.	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ										18
	Подготовка снаряжения к походу.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
7.	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.	6	6	6	4	4	4	6	8	8	***52***
	Итого	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**216**

IV. Содержание изучаемого курса

1-й год обучения

4.1.1. «Стартовый уровень»

1. Введение.

1.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Что такое туризм, профессиональная пригодность этого вида спорта. Государственные учреждения, призванные организовывать туристическую деятельность.

1.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Основные понятия кодекса туриста о бережном отношении к природе, о готовности оказать помощь нуждающимся.

2. Краеведение и экология.

2.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Что изучает наука краеведение, науки, близкие к краеведению. Расположение Тульской области на географической карте России, ее площадь, количество населения. Распространенные виды флоры и фауны.

2.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Т.Ф. Прончищева – первая путешественница, А.И.Скуратов, С.Челюскин - русские мореплаватели 18 века, биография их жизни.

2.3. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* г. Тула – 850 лет с упоминания в Никоновской летописи. История постройки Кремля, события, связанные с Тульским Кремлем.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Экскурсия в Тульский кремль, работа с картами Тульского кремля и создание картотеки.

2.4. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Что изучает экология. Окружающая среда и здоровье человека.

3. Пешеходный туризм.

3.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Туризм - одна из граней деятельности человека. Пешеходный, водный, горный и др. виды туризма, их отличительные особенности и положительные стороны. Степенные и категорийные походы, критерии оценки.

3.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Личные вещи для походов: умывальные принадлежности, обувь, комплекты одежды, накидка от дождя, КЛМН (кружка, ложка, миска, нож), карандаш и бумага, непромокаемые пакет (гермомешок), спальник, трапик, рюкзак. Групповое снаряжение: палатка, тент, костровые принадлежности, котлы, топор, веревка и т.д. Правила транспортировки, обслуживания личного и группового снаряжения.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Просмотр личных вещей, чистка, укладка в пакеты. Замачивание и стирка рюкзака. Просмотр и ремонт палаток. Заточка топора и пил.

3.3. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Виды рюкзаков, фурнитура, регулирующая объем и высоту рюкзаков. Последовательность укладки снаряжения, вещей, продуктов в рюкзак.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Подгонка рюкзака по росту и одежде. Передвижение с рюкзаком по пересеченной местности.

3.4. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Виды палаток. Правила установки двухскатной палатки. Тентовые накрытия, окапывания палатки от дождя. Условно опасные места постановки палатки. Расстояние от палатки до костра. Распределение вещей, снаряжения в палатке.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Выбор места для расположения бивуака. Уборка территории, срез кочек, засыпание неровностей. Установка палатки на технику и время. Установка тента. Обустройство палатки. Расположение вещей в палатке.

3.5. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Виды костров и их назначение. Правила природопользования при разведении костра. Правильное использование кострищ (приспособлений для костра).

Практические занятия: *Основы выполнения.* Сбор веток для костра. Приготовление кострища, рытье ямки. Изготовление костровых принадлежностей из палок. Изготовление костров «шалаш», «колодец». Приготовление бересты для разжигания костра. Разжигание костра (спичками, зажигалкой, при помощи солнечных лучей).

3.6. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Распределение обязанностей в группе: костровой, дежурные по кухне, дежурные по лагерю, летописец, санинструктор, фотограф.

3.7. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Техника передвижения по равнине, пересеченной местности, постановка ноги, частота шага и дыхания, продолжительность передвижения и отдыха. Изготовление носилок из жердей, поперечин. Транспортировка пострадавшего на носилках, положение пострадавшего при переноске по равнине, и по склону.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Подготовка одежды и обуви для похода. Изучения местности к походу. Изготовление носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего по одному без посторонней помощи. Переноска пострадавшего вдвоем. Переноска пострадавшего на носилках по равнине и по склонам.

4. Туристское многоборье.

4.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Туристское многоборье – вид спорта, помогающий подготовиться к сложным походам, экспедициям, соревнованиям. Выполнение спортивных разрядов по туристскому многоборью. Снаряжение для туристического многоборья, его использование, хранение.

4.2. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Устройство страховочной системы (верхняя, нижняя обвязка), ее применение. Технические данные страховочной системы. Изготовление верхней обвязки. Изготовление нижней обвязки. Преодоление навесной переправы с помощью страховочной системы. Спуски и подъемы со страховочной системой.

4.3. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Устройство карабина, техника работы карабином, технические данные карабина. Самостраховка на опасных участках с помощью репшнура, карабина, пруссика (страховочная петля). Работа с карабинами (муфтовка, размуфтовка). Зацепка. Завязка узлов на карабине. Изготовление страховочной петли. Изготовление пруссика. Изготовление репшнура. Прохождение дистанции на спусках и подъемах при помощи самостраховки.

4.4. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Виды туристических узлов, их назначение: вспомогательные, для связывания веревок разной толщины, для связывания веревок одинаковой толщины. Вязка узлов с веревкой одинаковой толщины: встречный, прямой, бабий, Брамштоковый, восьмерка, схватывающий, карабинная удавка, морской, Булунь.

4.5. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Индивидуальная техника прохождения этапов: «параллели» (скользящий шаг, не поднимая ступней от веревки), «бревно» (приставной шаг), «траверс» (не теряя страховки перегнуться на другие перила).

Практические занятия: *Основы выполнения.* Приготовление «параллели». Прохождение «параллели» скользящим шагом. Приготовление «бревна». Прохождение «бревна» приставным шагом. Приготовление «траверса». Прохождение «траверса». Прохождение «параллели» на скорость. Прохождение «бревна» на скорость.

4.6. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Техника прохождения этапов: «навесная» (порядок пристежки и отстежки, движение «дельфином», «бег» по навесной), «маятник».

Практические занятия: *Основы выполнения.* Приготовление навесной переправы. Прохождение навесной переправы первым участником. Прохождение навесной переправы со страховкой. Приготовление «маятника». Прохождение «маятником». Тренировка пристежки и отстежки. Движение «дельфином». Бег по навесной.

4.7. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Использование схватывающего узла при работе на этапах «спуск», «подъем». При спуске работа в рукавицах, движение спиной вперед.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Экипировка туриста. Вязка схватывающего узла. Работа на этапе «спуск». Работа на этапе «подъем» Работа на спуске спиной вперед.

4.8. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* «Гать» - прохождение этапа с помощью слег, с опорой на две слеги, с опорой на одну слегу. «Кочки», смена прыжковой ноги при прохождении этапа.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Прыжковые упражнения с места, с разбега, многоскоки. Прыжки по «кочкам». Игра. Прыжковые упражнения на коньках. Прыжковые упражнения со сменой прыжковой ноги. Прохождение этапа с помощью одной слеги. Прохождение этапа с опорой на две слеги.

4.9. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Веревка сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «навесная», «параллели». Пристежка челнока посредством карабинной удавки к опоре одним концом в грудное перекрестие обвязки участника, проходившего этап, другим концом. Удержание веревки сопровождения не менее чем одним участником при выходе в опасную зону, удержание в рукавицах.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Пристежка веревки сопровождения с помощью удавки без карабина. Пристежка челнока с помощью карабинной удавки к опоре одним концом, а другим – в грудинное перекрестие обвязки участника. Прохождение этапов с веревкой сопровождения без препятствий. Прохождение этапа «бревно» с веревкой сопровождения. Прохождение этапа «параллели» с веревкой сопровождения. Прохождения этапа «навесная» с веревкой сопровождения.

5. Основы выживания в природе, безопасность в социуме.

5.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Постройка в лесной зоне шалаша, укрытия, теплового экрана, используя ветки, рельеф, другой доступный материал.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Постройка в лесной зоне шалаша, навесного укрытия, теплового экрана. Постройка примитивной землянки, используя рельеф местности.

5.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Простейшие средства для очистки, фильтрации, дезинфекции воды. Фильтрация воды с помощью песка, материала, углей. Кипячение воды, добавление в воду йода, KM_nO_4. Съедобные плоды, другие части растений, употребление их в пищу.

5.3. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Безопасность при покупке вещей, посещение многолюдных мест, следование в темное время по улице.

6. Доврачебная помощь. Гигиена.

6.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Оказание помощи при порезах, ушибах, обработка раны, наложение повязки.

6.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Состав простейшей медицинской аптечки. Назначение лекарств, правила хранения аптечки в походных условиях. Обязанности санинструктора.

7. Ориентирование.

7.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Восток-родина компаса, первые компасы. Их устройство, виды, принцип работы компаса. Определение сторон горизонта по мху, годовым кольцам, муравейнику, кроне деревьев и др. Азимут – магнитный, истинный. Движение по азимуту.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Определение сторон горизонта по компасу. Хождение по азимуту. Определение сторон горизонта по мху, годовым кольцам, кроне, муравейнику.

7.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Спортивные, топографические карты, схемы, планы. Топографические знаки и условные знаки спортивных карт. Общие обозначения и отличия.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Определение масштаба карт. Хождение по легенде. Викторина по топографическим знакам.

7.3. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Масштаб карт. Мелкомасштабные, среднемасштабные, крупномасштабные карты. Измерение расстояния: по карте с помощью линейки, нитки, курвиметра, не местности с помощью пар шагов, визуально.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Зарисовка местности на карте с использованием топографических знаков. Определение расстояния на карте с помощью линейки. Определение расстояния на местности с помощью шагов. Определение расстояния визуально. Хождение по азимуту. Нахождение К.П. на зарисованной карте.

8. Техника безопасности.

8.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Требования к руководителям, помощникам и участникам группы. Обязанности и права руководителя и заместителя руководителя путешествия. Права и обязанности участников. Инструкция №293 от 13.07.1992г. по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий).

8.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Техника безопасности при работе с топором, пилой. Правила заготовки дров.

8.3. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Техника безопасности при разведении и тушении костра, приготовлении пищи.

9. Общая физическая подготовка.

9.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Понятие «здоровый образ жизни», что оно включает в себя. Простейшие правила закаливания, водой, воздушными ваннами, солнечными лучами.

9.2. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Выполнение упражнений на высокой перекладине мальчиками: подтягивание (нормы в соответствии с возрастом), выход в упор переворотом, из положения вис поднимание ног к перекладине. Девочки из положения вис лежа подтягивание на низкой перекладине. Отжимание из упора лежа на полу, лавочки. Отжимание от лавочки, лавочки за спиной. Приседание на одной ноге (пистолетик).

9.3. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Кроссовая подготовка, беговые упражнения в зале, на улице.

9.4. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Транспортировка лыж. Техника попеременного двушажного хода, сочетание работы рук и ног. Спуск с горы в низкой стойке, положение лыжных палок, корпуса при спуске, правильное падение.

9.5. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», работа лыжными палками при подъеме. Правила пионербола, баскетбола. Подача и ловля мяча в баскетболе. Броски в корзину.

9.6. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Правила пионербола, баскетбола, футбола, волейбола.

10. Развитие организаторских способностей.

10.1. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Оформление стендов, альбомов.

10.2. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Подготовка к дистанции полигона: очистка трассы, маркирование дистанций.

11. Участие в экскурсиях, походах, соревнованиях.

Экскурсия по Тульскому Кремлю, участие в походах по Тульской области и соревнованиях.

4.1.2. «Базовый уровень»

1. Введение.

1.1. ***Теория:*** Что такое туризм, профессиональная пригодность этого вида спорта. Государственные учреждения, призванные организовывать туристическую деятельность.

1.2. ***Теория:*** Основные понятия кодекса туриста о бережном отношении к природе, о готовности оказать помощь нуждающимся.

2. Краеведение и экология.

2.1. ***Теория:*** Что изучает наука краеведение, науки, близкие к краеведению. Расположение Тульской области на географической карте России, ее площадь, количество населения. Распространенные виды флоры и фауны.

2.2. ***Теория:*** Т.Ф. Прончищева – первая путешественница, А.И. Скуратов, С. Челюскин - русские мореплаватели 18 века, биография их жизни.

2.3. ***Теория:*** г. Тула – 850 лет с упоминания в Никоновской летописи. История постройки Кремля, события, связанные с Тульским Кремлем.

Практические занятия: Экскурсия в Тульский кремль, работа с картами Тульского кремля и создание картотеки.

2.4. ***Теория:*** Что изучает экология. Окружающая среда и здоровье человека.

3. Пешеходный туризм.

3.1. ***Теория:*** Туризм - одна из граней деятельности человека. Пешеходный, водный, горный и др. виды туризма, их отличительные особенности и положительные стороны. Степенные и категорийные походы, критерии оценки.

3.2. ***Теория:*** Личные вещи для походов: умывальные принадлежности, обувь, комплекты одежды, накидка от дождя, КЛМН (кружка, ложка, миска, нож), карандаш и бумага, непромокаемые пакет (гермомешок), спальник, трапик, рюкзак. Групповое снаряжение: палатка, тент, костровые принадлежности, котлы, топор, веревка и т.д. Правила транспортировки, обслуживания личного и группового снаряжения.

Практические занятия: Просмотр личных вещей, чистка, укладка в пакеты. Замачивание и стирка рюкзака. Просмотр и ремонт палаток. Заточка топора и пил.

3.3. ***Теория:*** Виды рюкзаков, фурнитура, регулирующая объем и высоту рюкзаков. Последовательность укладки снаряжения, вещей, продуктов в рюкзак.

Практические занятия: Подгонка рюкзака по росту и одежде. Передвижение с рюкзаком по пересеченной местности.

3.4. ***Теория:*** Виды палаток. Правила установки двухскатной палатки. Тентовые накрытия, окапывания палатки от дождя. Условно опасные места постановки палатки. Расстояние от палатки до костра. Распределение вещей, снаряжения в палатке.

Практические занятия: Выбор места для расположения бивуака. Уборка территории, срез кочек, засыпание неровностей. Установка палатки на технику и время. Установка тента. Обустройство палатки. Расположение вещей в палатке.

3.5. ***Теория:*** Виды костров и их назначение. Правила природопользования при разведении костра. Правильное использование кострищ (приспособлений для костра).

Практические занятия: Сбор веток для костра. Приготовление кострища, рытье ямки. Изготовление костровых принадлежностей из палок. Изготовление костров «шалаш», «колодец». Приготовление бересты для разжигания костра. Разжигание костра (спичками, зажигалкой, при помощи солнечных лучей).

3.6. ***Теория:*** Распределение обязанностей в группе: костровой, дежурные по кухне, дежурные по лагерю, летописец, санинструктор, фотограф.

3.7. ***Теория:*** Техника передвижения по равнине, пересеченной местности, постановка ноги, частота шага и дыхания, продолжительность передвижения и отдыха. Изготовление носилок из жердей, поперечин. Транспортировка пострадавшего на носилках, положение пострадавшего при переноске по равнине, и по склону.

Практические занятия: Подготовка одежды и обуви для похода. Изучения местности к походу. Изготовление носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего по одному без посторонней помощи. Переноска пострадавшего вдвоем. Переноска пострадавшего на носилках по равнине и по склонам.

4. Туристское многоборье.

4.1. ***Теория:*** Туристское многоборье – вид спорта, помогающий подготовиться к сложным походам, экспедициям, соревнованиям. Выполнение спортивных разрядов по туристскому многоборью. Снаряжение для туристического многоборья, его использование, хранение.

4.2. ***Практические занятия:*** Устройство страховочной системы (верхняя, нижняя обвязка), ее применение. Технические данные страховочной системы. Изготовление верхней обвязки. Изготовление нижней обвязки. Преодоление навесной переправы с помощью страховочной системы. Спуски и подъемы со страховочной системой.

4.3. ***Практические занятия:*** Устройство карабина, техника работы карабином, технические данные карабина. Самостраховка на опасных участках с помощью репшнура, карабина, пруссика (страховочная петля). Работа с карабинами (муфтовка, размуфтовка). Зацепка. Завязка узлов на карабине. Изготовление страховочной петли. Изготовление пруссика. Изготовление репшнура. Прохождение дистанции на спусках и подъемах при помощи самостраховки.

4.4. ***Практические занятия:*** Виды туристических узлов, их назначение: вспомогательные, для связывания веревок разной толщины, для связывания веревок одинаковой толщины. Вязка

узлов с веревкой одинаковой толщины: встречный, прямой, бабий, Брамштоковый, восьмерка, схватывающий, карабинная удавка, морской, Булунь.

4.5. ***Теория:*** Индивидуальная техника прохождения этапов: «параллели» (скользящий шаг, не поднимая ступней от веревки), «бревно» (приставной шаг), «траверс» (не теряя страховки перегнуться на другие перила).

Практические занятия: Приготовление «параллели». Прохождение «параллели» скользящим шагом. Приготовление «бревна». Прохождение «бревна» приставным шагом. Приготовление «траверса». Прохождение «траверса». Прохождение «параллели» на скорость. Прохождение «бревна» на скорость.

4.6. ***Теория:*** Техника прохождения этапов: «навесная» (порядок пристежки и отстежки, движение «дельфином», «бег» по навесной), «маятник».

Практические занятия: Приготовление навесной переправы. Прохождение навесной переправы первым участником. Прохождение навесной переправы со страховкой. Приготовление «маятника». Прохождение «маятником». Тренировка пристежки и отстежки. Движение «дельфином». Бег по навесной.

4.7. ***Теория:*** Использование схватывающего узла при работе на этапах «спуск», «подъем». При спуске работа в рукавицах, движение спиной вперед.

Практические занятия: Экипировка туриста. Вязка схватывающего узла. Работа на этапе «спуск». Работа на этапе «подъем» Работа на спуске спиной вперед.

4.8. ***Теория:*** «Гать» - прохождение этапа с помощью слег, с опорой на две слеги, с опорой на одну слегу. «Кочки», смена прыжковой ноги при прохождении этапа.

Практические занятия: Прыжковые упражнения с места, с разбега, многоскоки. Прыжки по «кочкам». Игра. Прыжковые упражнения на коньках. Прыжковые упражнения со сменой прыжковой ноги. Прохождение этапа с помощью одной слеги. Прохождение этапа с опорой на две слеги.

4.9. ***Теория:*** Веревка сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «навесная», «параллели». Пристежка челнока посредством карабинной удавки к опоре одним концом в грудное перекрестие обвязки участника, проходившего этап, другим концом. Удержание веревки сопровождения не менее чем одним участником при выходе в опасную зону, удержание в рукавицах.

Практические занятия: Пристежка веревки сопровождения с помощью удавки без карабина. Пристежка челнока с помощью карабинной удавки к опоре одним концом, а другим – в грудинное перекрестие обвязки участника. Прохождение этапов с веревкой сопровождения без препятствий. Прохождение этапа «бревно» с веревкой сопровождения. Прохождение этапа «параллели» с веревкой сопровождения. Прохождения этапа «навесная» с веревкой сопровождения.

5. Основы выживания в природе, безопасность в социуме.

5.1. ***Теория:*** Постройка в лесной зоне шалаша, укрытия, теплового экрана, используя ветки, рельеф, другой доступный материал.

Практические занятия: Постройка в лесной зоне шалаша, навесного укрытия, теплового экрана. Постройка примитивной землянки, используя рельеф местности.

5.2. ***Теория:*** Простейшие средства для очистки, фильтрации, дезинфекции воды. Фильтрация воды с помощью песка, материала, углей. Кипячение воды, добавление в воду йода, KM_nO_4. Съедобные плоды, другие части растений, употребление их в пищу.

5.3. ***Теория:*** Безопасность при покупке вещей, посещение многолюдных мест, следование в темное время по улице.

6. Доврачебная помощь. Гигиена.

6.1. ***Теория:*** Оказание помощи при порезах, ушибах, обработка раны, наложение повязки.

6.2. ***Теория:*** Состав простейшей медицинской аптечки. Назначение лекарств, правила хранения аптечки в походных условиях. Обязанности санинструктора.

7. Ориентирование.

7.1. ***Теория:*** Восток-родина компаса, первые компасы. Их устройство, виды, принцип работы компаса. Определение сторон горизонта по мху, годовым кольцам, муравейнику, кроне деревьев и др. Азимут – магнитный, истинный. Движение по азимуту.

Практические занятия: Определение сторон горизонта по компасу. Хождение по азимуту. Определение сторон горизонта по мху, годовым кольцам, кроне, муравейнику.

7.2. ***Теория:*** Спортивные, топографические карты, схемы, планы. Топографические знаки и условные знаки спортивных карт. Общие обозначения и отличия.

Практические занятия: Определение масштаба карт. Хождение по легенде. Викторина по топографическим знакам.

7.3. ***Теория:*** Масштаб карт. Мелкомасштабные, среднемасштабные, крупномасштабные карты. Измерение расстояния: по карте с помощью линейки, нитки, курвиметра, не местности с помощью пар шагов, визуально.

Практические занятия: Зарисовка местности на карте с использованием топографических знаков. Определение расстояния на карте с помощью линейки. Определение расстояния на местности с помощью шагов. Определение расстояния визуально. Хождение по азимуту. Нахождение К.П. на зарисованной карте.

8. Техника безопасности.

8.1. ***Теория:*** Требования к руководителям, помощникам и участникам группы. Обязанности и права руководителя и заместителя руководителя путешествия. Права и обязанности участников. Инструкция №293 от 13.07.1992г. по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий).

8.2. ***Теория:*** Техника безопасности при работе с топором, пилой. Правила заготовки дров.

8.3. ***Теория:*** Техника безопасности при разведении и тушении костра, приготовлении пищи.

9. Общая физическая подготовка.

9.1. ***Теория:*** Понятие «здоровый образ жизни», что оно включает в себя. Простейшие

правила закаливания, водой, воздушными ваннами, солнечными лучами.

9.2. ***Практические занятия:*** Выполнение упражнений на высокой перекладине мальчиками: подтягивание (нормы в соответствии с возрастом), выход в упор переворотом, из положения вис поднимание ног к перекладине. Девочки из положения вис лежа подтягивание на низкой перекладине. Отжимание из упора лежа на полу, лавочки. Отжимание от лавочки, лавочки за спиной. Приседание на одной ноге (пистолетик).

9.3. ***Практические занятия:*** Кроссовая подготовка, беговые упражнения в зале, на улице.

9.4. ***Практические занятия:*** Транспортировка лыж. Техника попеременного двушажного хода, сочетание работы рук и ног. Спуск с горы в низкой стойке, положение лыжных палок, корпуса при спуске, правильное падение.

9.5. ***Практические занятия:*** Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», работа лыжными палками при подъеме. Правила пионербола, баскетбола. Подача и ловля мяча в баскетболе. Броски в корзину.

9.6. ***Теория:*** Правила пионербола, баскетбола, футбола, волейбола.

10. Развитие организаторских способностей.

10.1. ***Практические занятия:*** Оформление стендов, альбомов.

10.2. ***Практические занятия:*** Подготовка к дистанции полигона: очистка трассы, маркирование дистанций.

11. Участие в экскурсиях, походах, соревнованиях.

Экскурсия по Тульскому Кремлю, участие в походах по Тульской области и соревнованиях.

4.1.3. «Продвинутый уровень»

1. Введение.

1.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Что такое туризм, профессиональная пригодность этого вида спорта. Государственные учреждения, призванные организовывать туристическую деятельность.

1.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Основные понятия кодекса туриста о бережном отношении к природе, о готовности оказать помощь нуждающимся.

2. Краеведение и экология.

2.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Что изучает наука краеведение, науки, близкие к краеведению. Расположение Тульской области на географической карте России, ее площадь, количество населения. Распространенные виды флоры и фауны.

2.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Т.Ф. Прончищева – первая путешественница, А.И.Скуратов, С.Челюскин - русские мореплаватели 18 века, биография их жизни.

2.3. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. г. Тула – 850 лет с упоминания в Никоновской летописи. История постройки Кремля, события, связанные с Тульским Кремлем.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Экскурсия в Тульский кремль, работа с картами Тульского кремля и создание картотеки.

2.4. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Что изучает экология. Окружающая среда и здоровье человека.

3. Пешеходный туризм.

3.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Туризм - одна из граней деятельности человека. Пешеходный, водный, горный и др. виды туризма, их отличительные особенности и положительные стороны. Степенные и категорийные походы, критерии оценки.

3.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Личные вещи для походов: умывальные принадлежности, обувь, комплекты одежды, накидка от дождя, КЛМН (кружка, ложка, миска, нож), карандаш и бумага, непромокаемые пакет (гермомешок), спальник, трапик, рюкзак. Групповое снаряжение: палатка, тент, костровые принадлежности, котлы, топор, веревка и т.д. Правила транспортировки, обслуживания личного и группового снаряжения.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Просмотр личных вещей, чистка, укладка в пакеты. Замачивание и стирка рюкзака. Просмотр и ремонт палаток. Заточка топора и пил.

3.3. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Виды рюкзаков, фурнитура, регулирующая объем и высоту рюкзаков. Последовательность укладки снаряжения, вещей, продуктов в рюкзак.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Подгонка рюкзака по росту и одежде. Передвижение с рюкзаком по пересеченной местности.

3.4. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Виды палаток. Правила установки двухскатной палатки. Тентовые накрытия, окапывания палатки от дождя. Условно опасные места постановки палатки. Расстояние от палатки до костра. Распределение вещей, снаряжения в палатке.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Выбор места для расположения бивуака. Уборка территории, срез кочек, засыпание неровностей. Установка палатки на технику и время. Установка тента. Обустройство палатки. Расположение вещей в палатке.

3.5. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Виды костров и их назначение. Правила природопользования при разведении костра. Правильное использование кострищ (приспособлений для костра).

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Сбор веток для костра. Приготовление кострища, рытье ямки. Изготовление костровых принадлежностей из палок. Изготовление костров «шалаш», «колодец». Приготовление бересты для разжигания костра. Разжигание костра (спичками, зажигалкой, при помощи солнечных лучей).

3.6. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Распределение обязанностей в группе: костровой, дежурные по кухне, дежурные по лагерю, летописец, санинструктор, фотограф.

3.7. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Техника передвижения по равнине, пересеченной местности, постановка ноги, частота шага и дыхания, продолжительность передвижения и отдыха. Изготовление носилок из жердей, поперечин. Транспортировка пострадавшего на носилках, положение пострадавшего при переноске по равнине, и по склону.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Подготовка одежды и обуви для похода. Изучения местности к походу. Изготовление носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего по одному без посторонней помощи. Переноска пострадавшего вдвоем. Переноска пострадавшего на носилках по равнине и по склонам.

4. Туристское многоборье.

4.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Туристское многоборье – вид спорта, помогающий подготовиться к сложным походам, экспедициям, соревнованиям. Выполнение спортивных разрядов по туристскому многоборью. Снаряжение для туристического многоборья, его использование, хранение.

4.2. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Устройство страховочной системы

(верхняя, нижняя обвязка), ее применение. Технические данные страховочной системы. Изготовление верхней обвязки. Изготовление нижней обвязки. Преодоление навесной переправы с помощью страховочной системы. Спуски и подъемы со страховочной системой.

4.3. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Устройство карабина, техника работы карабином, технические данные карабина. Самостраховка на опасных участках с помощью репшнура, карабина, пруссика (страховочная петля). Работа с карабинами (муфтовка, размуфтовка). Зацепка. Завязка узлов на карабине. Изготовление страховочной петли. Изготовление пруссика. Изготовление репшнура. Прохождение дистанции на спусках и подъемах при помощи самостраховки.

4.4. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Виды туристических узлов, их назначение: вспомогательные, для связывания веревок разной толщины, для связывания веревок одинаковой толщины. Вязка узлов с веревкой одинаковой толщины: встречный, прямой, бабий, Брамштоковый, восьмерка, схватывающий, карабинная удавка, морской, Булунь.

4.5. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Индивидуальная техника прохождения этапов: «параллели» (скользящий шаг, не поднимая ступней от веревки), «бревно» (приставной шаг), «траверс» (не теряя страховки перегнуться на другие перила).

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Приготовление «параллели». Прохождение «параллели» скользящим шагом. Приготовление «бревна». Прохождение «бревна» приставным шагом. Приготовление «траверса». Прохождение «траверса». Прохождение «параллели» на скорость. Прохождение «бревна» на скорость.

4.6. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Техника прохождения этапов: «навесная» (порядок пристежки и отстежки, движение «дельфином», «бег» по навесной), «маятник».

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Приготовление навесной переправы. Прохождение навесной переправы первым участником. Прохождение навесной переправы со страховкой. Приготовление «маятника». Прохождение «маятником». Тренировка пристежки и отстежки. Движение «дельфином». Бег по навесной.

4.7. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Использование схватывающего узла при работе на этапах «спуск», «подъем». При спуске работа в рукавицах, движение спиной вперед.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Экипировка туриста. Вязка схватывающего узла. Работа на этапе «спуск». Работа на этапе «подъем» Работа на спуске спиной вперед.

4.8. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. «Гать» - прохождение этапа с помощью слег, с опорой на две слеги, с опорой на одну слегу. «Кочки», смена прыжковой ноги при прохождении этапа.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Прыжковые упражнения с места, с разбега, многоскоки. Прыжки по «кочкам». Игра. Прыжковые упражнения на коньках. Прыжковые упражнения со сменой прыжковой ноги. Прохождение этапа с помощью одной слеги. Прохождение этапа с опорой на две слеги.

4.9. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Веревка сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «навесная», «параллели». Пристежка челнока посредством карабинной удавки к опоре одним концом в грудное перекрестие обвязки участника, проходившего этап, другим концом. Удержание веревки сопровождения не менее чем одним участником при выходе в опасную зону, удержание в рукавицах.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Пристежка веревки сопровождения с помощью удавки без карабина. Пристежка челнока с помощью карабинной удавки к опоре одним концом, а другим – в грудинное перекрестие обвязки участника. Прохождение этапов с веревкой сопровождения без препятствий. Прохождение этапа «бревно» с веревкой сопровождения. Прохождение этапа «параллели» с веревкой сопровождения. Прохождения этапа «навесная» с веревкой сопровождения.

5. Основы выживания в природе, безопасность в социуме.

5.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Постройка в лесной зоне шалаша, укрытия, теплового экрана, используя ветки, рельеф, другой доступный материал.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Постройка в лесной зоне шалаша, навесного укрытия, теплового экрана. Постройка примитивной землянки, используя рельеф местности.

5.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Простейшие средства для очистки, фильтрации, дезинфекции воды. Фильтрация воды с помощью песка, материала, углей. Кипячение воды, добавление в воду йода, KM_nO_4. Съедобные плоды, другие части растений, употребление их в пищу.

5.3. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Безопасность при покупке вещей, посещение многолюдных мест, следование в темное время по улице.

6. Доврачебная помощь. Гигиена.

6.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Оказание помощи при порезах, ушибах, обработка раны, наложение повязки.

6.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Состав простейшей медицинской аптечки. Назначение лекарств, правила хранения аптечки в походных условиях. Обязанности санинструктора.

7. Ориентирование.

7.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Восток-родина компаса, первые компасы. Их устройство, виды, принцип работы компаса. Определение сторон горизонта по мху, годовым кольцам, муравейнику, кроне деревьев и др. Азимут – магнитный, истинный. Движение по азимуту.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Определение сторон горизонта по компасу. Хождение по азимуту. Определение сторон горизонта по мху, годовым кольцам, кроне, муравейнику.

7.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Спортивные, топографические карты, схемы, планы. Топографические знаки и условные знаки спортивных карт. Общие обозначения и отличия.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Определение масштаба карт. Хождение по легенде. Викторина по топографическим знакам.

7.3. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Масштаб карт. Мелкомасштабные, среднемасштабные, крупномасштабные карты. Измерение расстояния: по карте с помощью линейки, нитки, курвиметра, не местности с помощью пар шагов, визуально.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Зарисовка местности на карте с использованием топографических знаков. Определение расстояния на карте с помощью линейки. Определение расстояния на местности с помощью шагов. Определение расстояния визуально. Хождение по азимуту. Нахождение К.П. на зарисованной карте.

8. Техника безопасности.

8.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Требования к руководителям, помощникам и участникам группы. Обязанности и права руководителя и заместителя руководителя путешествия. Права и обязанности участников. Инструкция №293 от 13.07.1992г. по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий).

8.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Техника безопасности при работе с топором, пилой. Правила заготовки дров.

8.3. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Техника безопасности при разведении и тушении костра, приготовлении пищи.

9. Общая физическая подготовка.

9.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Понятие «здоровый образ жизни», что оно включает в себя. Простейшие правила закаливания, водой, воздушными ваннами, солнечными лучами.

9.2. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Выполнение упражнений на высокой перекладине мальчиками: подтягивание (нормы в соответствии с возрастом), выход в упор переворотом, из положения вис поднимание ног к перекладине. Девочки из положения вис лежа подтягивание на низкой перекладине. Отжимание из упора лежа на полу, лавочки. Отжимание от лавочки, лавочки за спиной. Приседание на одной ноге (пистолетик).

9.3. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Кроссовая подготовка, беговые упражнения в зале, на улице.

9.4. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Транспортировка лыж. Техника попеременного двушажного хода, сочетание работы рук и ног. Спуск с горы в низкой стойке, положение лыжных палок, корпуса при спуске, правильное падение.

9.5. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», работа лыжными палками при подъеме. Правила пионербола, баскетбола. Подача и ловля мяча в баскетболе. Броски в корзину.

9.6. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Правила пионербола, баскетбола, футбола, волейбола.

10. Развитие организаторских способностей.

10.1. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Оформление стендов, альбомов.

10.2. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Подготовка к дистанции полигона: очистка трассы, маркирование дистанций.

11. Участие в экскурсиях, походах, соревнованиях.

Экскурсия по Тульскому Кремлю, участие в походах по Тульской области и соревнованиях.

2- й год обучения

4.1.1. «Стартовый уровень»

1. Введение.

1.1. ***Теория:*** Подведение итогов выступлений на соревнованиях, походов. Планирование участия в соревнованиях в течение года.

1.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Закон об охране природы, что и от кого охраняет закон. Красная книга Тульской области.

2. Краеведение и экология.

2.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Место расположения Куликово поля. События, происходящие в 1380 году недалеко от впадения р. Непрядвы в р. Дон.

2.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Линия обороны г. Тулы в годы ВОВ.

2.3. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* В.Ф.Руднев – командир легендарного крейсера «Варяг». Исторические вехи и годы жизни.

3. Пешеходный туризм.

3.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Использование снаряжения для организации бивуака в безлесной зоне, постройка защитных экранов, укрепление палаток.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Выбор места бивуака в безлесной зоне, используя рельеф местности (защита бугров, низин от направленного ветра). Установка палатки с учетом наклона и направления ветра. Разжигание костра.

3.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Подготовка продуктов к походу. Хранение продуктов в походе, всевозможные тары и упаковки. Употребление воды на маршруте. Питание в походе, калорийность и вес некоторых продуктов. Составление меню.

3.3. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Уход за одеждой и снаряжением в походе, сушка и ремонт одежды, снаряжения. Необходимый комплект ремнабора. Обязанности реммастера.

3.4. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Передвижение по болотистым участкам со слегой, по жердям, по кочкам с применением слеги. Преодоление водной преграды в брод стенкой, с помощью перил, со слегой. Передвижение по травянистым и осыпным склонам, используя альпеншток.

3.5. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Переправа по бревну: страховка первого участника, организация перил. Укладка бревна при помощи основной веревки.

3.6. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Заправка примуса горючим, создание давления, прогревание и зажигание примуса. Правила безопасности при работе с примусом. Правила тушения при возгорании.

3.7. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Приметы в природе, по которым можно предсказать погоду: роса, форма и высота облаков и т.д.

3.9. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Выбор фотоаппарата, пленки. Определение объекта фотографирования, условий для фотографирования. Правила хранения и обращения с фотоаппаратом.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Фотографирование. Работа с объективом.

4. Туристское многоборье.

4.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Действие участников команды на страховке, выбирании командного челнока, помощь в пристегивании и отстегивании участников к перилам и к командной веревке.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Выбор командного челнока. Пристегивание участника к перилам и его отстегивание. Пристегивание к командной веревке и отстегивание. Укладка «бревна» с помощью веревки. Наведение переправы. Страховка первого участника. Спуски дюльфером. Техника безопасности при работе по тонкому льду. Прохождение тонкого льда с командной страховкой.

4.2. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Страховка и «выпуск» первого участника, страховка страхующего, «прием» второго участника в связках. Командное

прохождение.

4.3. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Наведение перил, прохождение первого участника, прохождение команды, снятие, сдергивание перил на этапах «спуск», «подъем».

4.4. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Наведение перил, прохождение первого участника, передвижение команды, страховка, работа веревкой сопровождения, снятие перил на этапах «бревно», «брод».

4.5. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Жумар, крюль и др. зажимы как вспомогательное устройство при работе на вертикальных перилах. Работа жумароми без петель, с петлями для ног, работа жумаром и кролем.

4.6. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Привязывание пострадавшего к носилкам. Порядок пристежки носилок и пострадавшего к перилам. Пристегивание носилок к перилам и сопровождение пострадавшего. Снятие носилок с перил.

4.7. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Действие команды на технической дистанции по оптимально быстрому и «чистому» прохождению трассы.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Прохождение команды на дистанции в оптимальном режиме. Прохождение команды на дистанции в быстром режиме.

4.8. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Использование и применение туристических узлов при наведении перил, завязывании страховочной петли, действии командной веревкой сопровождения. Вязка ткацкого узла, грепвайна, стртеля, штыка, грудной обвязки.

5. Основы выживания в природе, безопасность в социуме.

5.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Использование снаряжения для организации ночевки на крутых склонах, изготовление гамака, организация станций и перил основной веревки.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Изготовление гамака. Организация станций на склоне.

5.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Принципы изготовление контейнера из древесного гриба, котла, и др. подручных средств для переноса горящих углей.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Изготовление контейнера из подручных средств (ведро, чайник). Переноска горящих углей. Переноска горящего гриба.

5.3. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Первые действия при пожаре, локализация очага возгорания, использование инвентаря противопожарного щита. Информационная
безопасность личного жилища.

6. Доврачебная помощь. Гигиена.

6.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Раны: резаные, колотые, ушибленные, рваные и
др. Симптомы, первая медицинская помощь. Правила обработки ран и наложения антисептической повязки.

Переохлаждение организма, условия, способствующие переохлаждению. Мероприятия, способствующие согреванию организма. Обморожение (1-4 степени). Симптомы и первая медицинская помощь при них.

6.3. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Профилактика пищевых отравлений, пищевые отравления, симптомы. Первая медицинская помощь при отравлении. Заболевания желудка и кишечника, симптомы. Лечебные мероприятия.

6.4. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Поддержание в чистоте одежды и обуви в походе, правила сушки. Использование и хранение посуды в походе.

7. Ориентирование.

7.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Ориентирование карты с помощью компаса и по местным предметам, по солнцу и механическим часам.

Практические занятия: Определение сторон горизонта по часам.

7.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Определение азимута на указанный предмет. Движение по азимуту.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Установка карты по горизонту. Определение азимута на карте. Определение азимута на объекте. Движение по азимуту. Движение по азимуту на определенное расстояние. Движение по двойному азимуту. Движение по заданию. Движение по карте и легенде. Движение по карте и легенде. Движение по карте и легенде на скорость. Нахождение контрольных пунктов по карте.

7.3. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Понимание карты. Правила обращения с картой. Чтение карты по ходу движения (обычным шагом).

8. Техника безопасности.

8.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Техника безопасности при обращении с примусом, привила локализации пожара.

8.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах на тренировочные процессы. Инструкция №293.

9. Общая физическая подготовка.

9.1. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Выбор нагрузки по самочувствию, физическим показателям.

9.2. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Выполнение силовых упражнений с гантелями, отягощением, на тренажерах, на различные группы мышц.

9.3. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Кроссовая подготовка по слегка пересеченной местности. Беговые упражнения на выносливость, беговые упражнения на скорость.

9.4. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Одновременные и попеременные одношажные и двушажные хода. Переход с хода на ход.

9.5. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Повороты переступанием, упором.

9.6. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Торможение плугом, полуплугом, упором, с помощью лыжных палок.

10. Развитие организаторских способностей.

10.1. . ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Помощь в судействе на этапах.

10.2. . ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Помощь при составлении отчета о походах, организации вечеров отдыха.

11. Участие в экскурсиях, походах, соревнованиях.

3-х дневный поход в Куркинский район, 2-х дневный поход в д. Русятино. Участие в областных соревнованиях по туристскому многоборью.

4.1.2. «Базовый уровень»

1. Введение.

1.1. ***Теория:*** Подведение итогов выступлений на соревнованиях, походов. Планирование участия в соревнованиях в течение года.

1.2. ***Теория:*** Закон об охране природы, что и от кого охраняет закон. Красная книга

Тульской области.

2. Краеведение и экология.

2.1. ***Теория:*** Место расположения Куликово поля. События, происходящие в 1380 году недалеко от впадения р. Непрядвы в р. Дон.

2.2. ***Теория:*** Линия обороны г. Тулы в годы ВОВ.

2.3. ***Теория:*** В.Ф.Руднев – командир легендарного крейсера «Варяг». Исторические вехи и годы жизни.

3. Пешеходный туризм.

3.1. ***Теория:*** Использование снаряжения для организации бивуака в безлесной зоне, постройка защитных экранов, укрепление палаток.

Практические занятия: Выбор места бивуака в безлесной зоне, используя рельеф местности (защита бугров, низин от направленного ветра). Установка палатки с учетом наклона и направления ветра. Разжигание костра.

3.2. ***Теория:*** Подготовка продуктов к походу. Хранение продуктов в походе, всевозможные тары и упаковки. Употребление воды на маршруте. Питание в походе, калорийность и вес некоторых продуктов. Составление меню.

3.3. ***Теория:*** Уход за одеждой и снаряжением в походе, сушка и ремонт одежды, снаряжения. Необходимый комплект ремнабора. Обязанности реммастера.

3.4. ***Практические занятия:*** Передвижение по болотистым участкам со слегой, по жердям, по кочкам с применением слеги. Преодоление водной преграды в брод стенкой, с помощью перил, со слегой. Передвижение по травянистым и осыпным склонам, используя альпеншток.

3.5. ***Практические занятия:*** Переправа по бревну: страховка первого участника, организация перил. Укладка бревна при помощи основной веревки.

3.6. ***Практические занятия:*** Заправка примуса горючим, создание давления, прогревание и зажигание примуса. Правила безопасности при работе с примусом. Правила тушения при возгорании.

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

3.9. ***Теория:*** Выбор фотоаппарата, пленки. Определение объекта фотографирования, условий для фотографирования. Правила хранения и обращения с фотоаппаратом.

Практические занятия: Фотографирование. Работа с объективом.

4. Туристское многоборье.

4.1. ***Теория:*** Действие участников команды на страховке, выбирании командного челнока, помощь в пристегивании и отстегивании участников к перилам и к командной веревке.

Практические занятия: Выбор командного челнока. Пристегивание участника к перилам и его отстегивание. Пристегивание к командной веревке и отстегивание. Укладка «бревна» с помощью веревки. Наведение переправы. Страховка первого участника. Спуски дюльфером. Техника безопасности при работе по тонкому льду. Прохождение тонкого льда с командной

страховкой.

4.2. ***Практические занятия:*** Страховка и «выпуск» первого участника, страховка страхующего, «прием» второго участника в связках. Командное прохождение.

4.3. ***Практические занятия:*** Наведение перил, прохождение первого участника, прохождение команды, снятие, сдергивание перил на этапах «спуск», «подъем».

4.4. ***Практические занятия:*** Наведение перил, прохождение первого участника, передвижение команды, страховка, работа веревкой сопровождения, снятие перил на этапах «бревно», «брод».

4.5. ***Практические занятия:*** Жумар, крюль и др. зажимы как вспомогательное устройство при работе на вертикальных перилах. Работа жумароми без петель, с петлями для ног, работа жумаром и кролем.

4.6. ***Практические занятия:*** Привязывание пострадавшего к носилкам. Порядок пристежки носилок и пострадавшего к перилам. Пристегивание носилок к перилам и сопровождение пострадавшего. Снятие носилок с перил.

4.7. ***Теория:*** Действие команды на технической дистанции по оптимально быстрому и «чистому» прохождению трассы.

Практические занятия: Прохождение команды на дистанции в оптимальном режиме. Прохождение команды на дистанции в быстром режиме.

4.8. ***Практические занятия:*** Использование и применение туристических узлов при наведении перил, завязывании страховочной петли, действии командной веревкой сопровождения. Вязка ткацкого узла, грепвайна, стртеля, штыка, грудной обвязки.

5. Основы выживания в природе, безопасность в социуме.

5.1. ***Теория:*** Использование снаряжения для организации ночевки на крутых склонах, изготовление гамака, организация станций и перил основной веревки.

Практические занятия: Изготовление гамака. Организация станций на склоне.

5.2. ***Теория:*** Принципы изготовление контейнера из древесного гриба, котла, и др. подручных средств для переноса горящих углей.

Практические занятия: Изготовление контейнера из подручных средств (ведро, чайник). Переноска горящих углей. Переноска горящего гриба.

5.3. ***Практические занятия:*** Первые действия при пожаре, локализация очага возгорания, использование инвентаря противопожарного щита. Информационная безопасность личного жилища.

6. Доврачебная помощь. Гигиена.

6.1. ***Теория:*** Раны: резаные, колотые, ушибленные, рваные и др. Симптомы, первая медицинская помощь. Правила обработки ран и наложения антисептической повязки.

Переохлаждение организма, условия, способствующие переохлаждению. Мероприятия, способствующие согреванию организма. Обморожение (1-4 степени). Симптомы и первая медицинская помощь при них.

6.3. ***Теория:*** Профилактика пищевых отравлений, пищевые отравления, симптомы. Первая медицинская помощь при отравлении. Заболевания желудка и кишечника, симптомы. Лечебные мероприятия.

6.4. ***Теория:*** Поддержание в чистоте одежды и обуви в походе, правила сушки. Использование и хранение посуды в походе.

7. Ориентирование.

7.1. ***Теория:*** Ориентирование карты с помощью компаса и по местным предметам, по солнцу и механическим часам.

Практические занятия: Определение сторон горизонта по часам.

7.2. ***Теория:*** Определение азимута на указанный предмет. Движение по азимуту.

Практические занятия: Установка карты по горизонту. Определение азимута на карте. Определение азимута на объекте. Движение по азимуту. Движение по азимуту на определенное расстояние. Движение по двойному азимуту. Движение по заданию. Движение по карте и легенде. Движение по карте и легенде. Движение по карте и легенде на скорость. Нахождение контрольных пунктов по карте.

7.3. ***Теория:*** Понимание карты. Правила обращения с картой. Чтение карты по ходу движения (обычным шагом).

8. Техника безопасности.

8.1. ***Теория:*** Техника безопасности при обращении с примусом, привила локализации пожара.

8.2. ***Теория:*** Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах на тренировочные процессы. Инструкция №293.

9. Общая физическая подготовка.

9.1. ***Практические занятия:*** Выбор нагрузки по самочувствию, физическим показателям.

9.2. ***Практические занятия:*** Выполнение силовых упражнений с гантелями, отягощением, на тренажерах, на различные группы мышц.

9.3. ***Практические занятия:*** Кроссовая подготовка по слегка пересеченной местности. Беговые упражнения на выносливость, беговые упражнения на скорость.

9.4. ***Практические занятия:*** Одновременные и попеременные одношажные и двушажные хода. Переход с хода на ход.

9.5. ***Практические занятия:*** Повороты переступанием, упором.

9.6. ***Практические занятия:*** Торможение плугом, полуплугом, упором, с помощью лыжных палок.

10. Развитие организаторских способностей.

10.1. . ***Практические занятия:*** Помощь в судействе на этапах.

10.2. . ***Практические занятия:*** Помощь при составлении отчета о походах, организации вечеров отдыха.

11. Участие в экскурсиях, походах, соревнованиях.

3-х дневный поход в Куркинский район, 2-х дневный поход в д. Русятино. Участие в областных соревнованиях по туристскому многоборью.

4.1.3. «Продвинутый уровень»

1. Введение.

1.1. ***Теория:*** Подведение итогов выступлений на соревнованиях, походов. Планирование участия в соревнованиях в течение года.

1.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Закон об охране природы, что и от кого охраняет закон. Красная книга Тульской области.

2. Краеведение и экология.

2.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Место расположения Куликово поля. События, происходящие в 1380 году недалеко от впадения р. Непрядвы в р. Дон.

2.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Линия обороны г. Тулы в годы ВОВ.

2.3. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. В.Ф. Руднев – командир легендарного крейсера «Варяг». Исторические вехи и годы жизни.

3. Пешеходный туризм.

3.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Использование снаряжения для организации бивуака в безлесной зоне, постройка защитных экранов, укрепление палаток.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Выбор места бивуака в безлесной зоне, используя рельеф местности (защита бугров, низин от направленного ветра). Установка палатки с учетом наклона и направления ветра. Разжигание костра.

3.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Подготовка продуктов к походу. Хранение продуктов в походе, всевозможные тары и упаковки. Употребление воды на маршруте. Питание в походе, калорийность и вес некоторых продуктов. Составление меню.

3.3. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Уход за одеждой и снаряжением в походе, сушка и ремонт одежды, снаряжения. Необходимый комплект ремнабора. Обязанности реммастера.

3.4. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Передвижение по болотистым участкам со слегой, по жердям, по кочкам с применением слеги. Преодоление водной преграды в брод стенкой, с помощью перил, со слегой. Передвижение по травянистым и осыпным склонам, используя альпеншток.

3.5. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Переправа по бревну: страховка первого участника, организация перил. Укладка бревна при помощи основной веревки.

3.6. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Заправка примуса горючим, создание давления, прогревание и зажигание примуса. Правила безопасности при работе с примусом. Правила тушения при возгорании.

3.7. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Приметы в природе, по которым можно предсказать погоду: роса, форма и высота облаков и т.д.

3.9. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Выбор фотоаппарата, пленки. Определение объекта фотографирования, условий для фотографирования. Правила хранения и обращения с фотоаппаратом.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Фотографирование. Работа с объективом.

4. Туристское многоборье.

4.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Действие участников команды на страховке, выбирании командного челнока, помощь в пристегивании и отстегивании участников к перилам и к командной веревке.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Выбор командного челнока. Пристегивание участника к перилам и его отстегивание. Пристегивание к командной веревке и отстегивание. Укладка «бревна» с помощью веревки. Наведение переправы. Страховка первого участника. Спуски дюльфером. Техника безопасности при работе по тонкому льду. Прохождение

тонкого льда с командной страховкой.

4.2. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Страховка и «выпуск» первого участника, страховка страхующего, «прием» второго участника в связках. Командное прохождение.

4.3. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Наведение перил, прохождение первого участника, прохождение команды, снятие, сдергивание перил на этапах «спуск», «подъем».

4.4. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Наведение перил, прохождение первого участника, передвижение команды, страховка, работа веревкой сопровождения, снятие перил на этапах «бревно», «брод».

4.5. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Жумар, крюль и др. зажимы как вспомогательное устройство при работе на вертикальных перилах. Работа жумароми без петель, с петлями для ног, работа жумаром и кролем.

4.6. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Привязывание пострадавшего к носилкам. Порядок пристежки носилок и пострадавшего к перилам. Пристегивание носилок к перилам и сопровождение пострадавшего. Снятие носилок с перил.

4.7. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Действие команды на технической дистанции по оптимально быстрому и «чистому» прохождению трассы.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Прохождение команды на дистанции в оптимальном режиме. Прохождение команды на дистанции в быстром режиме.

4.8. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Использование и применение туристических узлов при наведении перил, завязывании страховочной петли, действии командной веревкой сопровождения. Вязка ткацкого узла, грепвайна, стртеля, штыка, грудной обвязки.

5. Основы выживания в природе, безопасность в социуме.

5.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Использование снаряжения для организации ночевки на крутых склонах, изготовление гамака, организация станций и перил основной веревки.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Изготовление гамака. Организация станций на склоне.

5.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Принципы изготовление контейнера из древесного гриба, котла, и др. подручных средств для переноса горящих углей.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Изготовление контейнера из подручных средств (ведро, чайник). Переноска горящих углей. Переноска горящего гриба.

5.3. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Первые действия при пожаре, локализация очага возгорания, использование инвентаря противопожарного щита. Информационная безопасность личного жилища.

6. Доврачебная помощь. Гигиена.

6.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Раны: резаные, колотые, ушибленные, рваные и др. Симптомы, первая медицинская помощь. Правила обработки ран и наложения антисептической повязки.

Переохлаждение организма, условия, способствующие переохлаждению. Мероприятия, способствующие согреванию организма. Обморожение (1-4 степени). Симптомы и первая

медицинская помощь при них.

6.3. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Профилактика пищевых отравлений, пищевые отравления, симптомы. Первая медицинская помощь при отравлении. Заболевания желудка и кишечника, симптомы. Лечебные мероприятия.

6.4. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Поддержание в чистоте одежды и обуви в походе, правила сушки. Использование и хранение посуды в походе.

7. Ориентирование.

7.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Ориентирование карты с помощью компаса и по местным предметам, по солнцу и механическим часам.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Определение сторон горизонта по часам.

7.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Определение азимута на указанный предмет. Движение по азимуту.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Установка карты по горизонту. Определение азимута на карте. Определение азимута на объекте. Движение по азимуту. Движение по азимуту на определенное расстояние. Движение по двойному азимуту. Движение по заданию. Движение по карте и легенде. Движение по карте и легенде. Движение по карте и легенде на скорость. Нахождение контрольных пунктов по карте.

7.3. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Понимание карты. Правила обращения с картой. Чтение карты по ходу движения (обычным шагом).

8. Техника безопасности.

8.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Техника безопасности при обращении с примусом, привила локализации пожара.

8.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах на тренировочные процессы. Инструкция №293.

9. Общая физическая подготовка.

9.1. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Выбор нагрузки по самочувствию, физическим показателям.

9.2. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Выполнение силовых упражнений с гантелями, отягощением, на тренажерах, на различные группы мышц.

9.3. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Кроссовая подготовка по слегка пересеченной местности. Беговые упражнения на выносливость, беговые упражнения на скорость.

9.4. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Одновременные и попеременные одношажные и двушажные хода. Переход с хода на ход.

9.5. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Повороты переступанием, упором.

9.6. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Торможение плугом, полуплугом, упором, с помощью лыжных палок.

10. Развитие организаторских способностей.

10.1. . ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Помощь в судействе на этапах.

10.2. . ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Помощь при составлении отчета о походах, организации вечеров отдыха.

11. Участие в экскурсиях, походах, соревнованиях.

3-х дневный поход в Куркинский район, 2-х дневный поход в д. Русятино. Участие в областных соревнованиях по туристскому многоборью.

4-

3- й год обучения

4.1.1. «Стартовый уровень»

1. Введение.

1.1. ***Теория:*** Анализ работы объединения: клубные, городские, областные мероприятия. Выезды, походы в течение учебного года. Планирование мероприятий на следующий учебный год.

1.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Положение о присвоении спортивных разрядов по туристскому многоборью.

2. Краеведение и экология.

2.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Расположение усадьбы, биографические данные Л.Н.Толстого.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Поездка – экскурсия в музей усадьбу «Ясная поляна».

2.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Причины радиоактивного загрязнения, его границы, возможные последствия. Правила «безопасного» проживания в «грязных» зонах.

3. Пешеходный туризм.

3.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Минимальный вес личного снаряжения: пластмассовая посуда, минимальный комплект вещей, синтепоновый спальник. Общественное снаряжение: капроновая палатка, тент, котлы, газовая горелка.

3.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Нормы употребления продуктов в граммах на каждый день на одного человека, в зависимости от сложности похода. Замена одних продуктов другими (за вес банки, тушенку можно заменить сублимированным мясом)

3.3. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Использование плавсредств для водной переправы. Страховка плавсредства «корабликом», расположение плавсредства относительно потока. Переправа вброд стенкой: линия стенки совпадает с линией потока, шаги короткие, удержание друг друга руками за корпус.

3.4. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Передвижение по снежным и снежно-ледовым склонам с альпенштоком. Расположение альпенштока относительно корпуса. Действия при соскальзывании (самозадержание альпенштоком).

3.5. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Использование веревочной бухты, рюкзака, палатки и другого снаряжения для транспортировки пострадавшего. Изготовление волокуш для транспортировки пострадавшего по снегу.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Изготовление волокуш из жердей и куртки. Изготовление волокуш из палатки. Изготовление носилок из рюкзака. Переноска пострадавшего по снегу.

3.6. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Изготовление тентов из полиэтилена, ремонт палаток, рюкзаков, спальников.

4. Туристское многоборье.

4.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Устройство полиспаста. Техника безопасности при использовании блоков и полиспаста. Зажимы, применяемые при натяжении перил.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Применение блоков при натяжении перил. Натяжение перил с помощью полиспаста. Натяжение перил, используя карабины. Натяжение перил с помощью зажимов.

4.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Техника переправы первого участника на целевой берег, страховка при переправе через сухой лог, через водную преграду. Техника натяжения перил, переправа участников, снятие перил.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Переправа первого участника на целевой берег. Переправа через сухой лог. Переправа через ручей. Натяжение перил лученным способом. Переправа команды по перилам. Снятие перил.

4.3. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Прохождение траверса первым участником «самовыпуском», наведение «мягкого» траверса. Дюльфер до места перестежки, страховка на промежуточной точке.

4.4. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Транспортировка пострадавшего на спуске и подъеме. Применение устройства «обратного хода», блокирование пострадавшего и несущего, страховка пострадавшего. Транспортирующие средства для пострадавшего.

4.5. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Транспортировка пострадавшего на этапе маятник: подключение пострадавшего к перилам, страховка пострадавшего. При переправе через бревно: страховка пострадавшего через карабин самостраховки.

4.6. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Техника безопасности при занятиях на скальных участках. Выбор точек зацепок, постановка ног, работа на трении. Вбивание крючков. Работа с карабинами на крючках. Подъем и спуски на зацепках со страховкой.

4.7. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Применение узлов для выключения потертых мест у веревок, для спуска дюльфером, применение как «фиксатор обратного хода».

4.8. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Действия команды по прохождению ТТД: количество снаряжения на дистанцию, в какой последовательности проходится дистанция, тактика действия при прохождении отдельных этапов.

5. Основы выживания в природе, безопасность в социуме.

5.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Разведение костра с помощью химических реактивов, с помощью трения, высекания искры, используя энергию солнца.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Разведение костра на местности с помощью химических реактивов, с помощью трения, высекания искры, используя энергию солнца.

5.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Сигналы международной кодовой таблицы сигналов.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Подача сигналов светом, звуком, демаскируя местность.

5.3. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Как вести себя в случае угрозы нападения. Привлечение внимания прохожих в случае нападения.

6. Доврачебная помощь. Гигиена.

6.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Солнечный, тепловой удар. Обморочное состояние, коллапс. Причины солнечного и теплового удара. Симптомы перечисленных состояний. Медицинские мероприятия.

6.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Два вида симптомов утопленника. Причины,

приведшие к утомлению. Реанимационные мероприятия.

6.3. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе. Гигиенические требования к групповому снаряжению в походе.

7. Ориентирование.

7.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Изображение рельефа на спортивных и топографических картах. Горизонтали, крупные, средние, мелкие формы рельефа. Траверс. Моделирование форм рельефа на мокром песке (снеге).

7.2. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Составление легенды по карте, по местности. Определение расстояния. Спортивные дистанции по ориентированию.

7.3. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки

Практические занятия: *Основы выполнения.* Определение высоты объекта. Определение расстояния до объекта.

7.4. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Движение по азимуту в хорошо проходимом лесу. Азимутальные дистанции на открытой местности.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Движение по азимуту на открытой местности. Движение по азимуту в парке. Движение по заданному маршруту. Движение по выбору на количество набранных «контрольных пунктов». Нахождение «контрольных пунктов» на количество, на время.

8. Техника безопасности.

8.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Техника безопасности при работе полистпасом.

8.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Техника безопасности при занятиях на скалах.

9. Общая физическая подготовка.

9.1. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Выполнение самостоятельного комплекса общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах, гимнастических снарядах.

9.2. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Легка атлетика. Игра в футбол.

9.3. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Совершенствование лыжных ходов. Применение техники попеременных ходов на дистанции. Похождение дистанции до 10 км.

9.4. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Кросс по пересеченной местности до 2 км. Кросс с рюкзаком, весом 4кг, без учета времени.

9.5. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол.

10. Развитие организаторских способностей.

10.1. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Судейство на этапах технической полосы препятствий.

10.2. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Написание отдельных разделов отчета о походе. Проведение интеллектуальных игр.

11. Участие в экскурсиях, походах, соревнованиях.

11.1. Экскурсия в л. Дворяниново, усадьбу Л.Н. Толстого. Поход 1-ой категории сложности по Тульской области.

4.1.2. «Базовый уровень»

1. Введение.

1.1. ***Теория:*** Анализ работы объединения: клубные, городские, областные мероприятия. Выезды, походы в течение учебного года. Планирование мероприятий на следующий учебный год.

1.2. ***Теория:*** Положение о присвоении спортивных разрядов по туристскому многоборью.

2. Краеведение и экология.

2.1. ***Теория:*** Расположение усадьбы, биографические данные Л.Н.Толстого.

Практические занятия: Поездка – экскурсия в музей усадьбу «Ясная поляна».

2.2. ***Теория:*** Причины радиоактивного загрязнения, его границы, возможные последствия. Правила «безопасного» проживания в «грязных» зонах.

3. Пешеходный туризм.

3.1. ***Теория:*** Минимальный вес личного снаряжения: пластмассовая посуда, минимальный комплект вещей, синтепоновый спальник. Общественное снаряжение: капроновая палатка, тент, котлы, газовая горелка.

3.2. ***Теория:*** Нормы употребления продуктов в граммах на каждый день на одного человека, в зависимости от сложности похода. Замена одних продуктов другими (за вес банки, тушенку можно заменить сублимированным мясом)

3.3. ***Практические занятия:*** Использование плавсредств для водной переправы. Страховка плавсредства «корабликом», расположение плавсредства относительно потока. Переправа вброд стенкой: линия стенки совпадает с линией потока, шаги короткие, удержание друг друга руками за корпус.

3.4. ***Практические занятия:*** Передвижение по снежным и снежно-ледовым склонам с альпенштоком. Расположение альпенштока относительно корпуса. Действия при соскальзывании (самозадержание альпенштоком).

3.5. ***Теория:*** Использование веревочной бухты, рюкзака, палатки и другого снаряжения для транспортировки пострадавшего. Изготовление волокуш для транспортировки пострадавшего по снегу.

Практические занятия: Изготовление волокуш из жердей и куртки. Изготовление волокуш из палатки. Изготовление носилок из рюкзака. Переноска пострадавшего по снегу.

3.6. ***Практические занятия:*** Изготовление тентов из полиэтилена, ремонт палаток, рюкзаков, спальников.

4. Туристское многоборье.

4.1. ***Теория:*** Устройство полиспаста. Техника безопасности при использовании блоков и полиспаста. Зажимы, применяемые при натяжении перил.

Практические занятия: Применение блоков при натяжении перил. Натяжение перил с помощью полиспаста. Натяжение перил, используя карабины. Натяжение перил с помощью зажимов.

4.2. ***Теория:*** Техника переправы первого участника на целевой берег, страховка при переправе через сухой лог, через водную преграду. Техника натяжения перил, переправа участников, снятие перил.

Практические занятия: Переправа первого участника на целевой берег. Переправа через сухой лог. Переправа через ручей. Натяжение перил лученным способом. Переправа команды по перилам. Снятие перил.

4.3. ***Практические занятия:*** Прохождение траверса первым участником «самовыпуском»,

наведение «мягкого» траверса. Дюльфер до места перестежки, страховка на промежуточной точке.

4.4. ***Практические занятия:*** Транспортировка пострадавшего на спуске и подъеме. Применение устройства «обратного хода», блокирование пострадавшего и несущего, страховка пострадавшего. Транспортирующие средства для пострадавшего.

4.5. ***Практические занятия:*** Транспортировка пострадавшего на этапе маятник: подключение пострадавшего к перилам, страховка пострадавшего. При переправе через бревно: страховка пострадавшего через карабин самостраховки.

4.6. ***Практические занятия:*** Техника безопасности при занятиях на скальных участках. Выбор точек зацепок, постановка ног, работа на трении. Вбивание крючков. Работа с карабинами на крючках. Подъем и спуски на зацепках со страховкой.

4.7. ***Практические занятия:*** Применение узлов для выключения потертых мест у веревок, для спуска дюльфером, применение как «фиксатор обратного хода».

4.8. ***Теория:*** Действия команды по прохождению ТТД: количество снаряжения на дистанцию, в какой последовательности проходится дистанция, тактика действия при прохождении отдельных этапов.

5. Основы выживания в природе, безопасность в социуме.

5.1. ***Теория:*** Разведение костра с помощью химических реактивов, с помощью трения, высекания искры, используя энергию солнца.

Практические занятия: Разведение костра на местности с помощью химических реактивов, с помощью трения, высекания искры, используя энергию солнца.

5.2. ***Теория:*** Сигналы международной кодовой таблицы сигналов.

Практические занятия: Подача сигналов светом, звуком, демаскируя местность.

5.3. ***Теория:*** Как вести себя в случае угрозы нападения. Привлечение внимания прохожих в случае нападения.

6. Доврачебная помощь. Гигиена.

6.1. ***Теория:*** Солнечный, тепловой удар. Обморочное состояние, коллапс. Причины солнечного и теплового удара. Симптомы перечисленных состояний. Медицинские мероприятия.

6.2. ***Теория:*** Два вида симптомов утопленника. Причины, приведшие к утомлению. Реанимационные мероприятия.

6.3. ***Теория:*** Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе. Гигиенические требования к групповому снаряжению в походе.

7. Ориентирование.

7.1. ***Теория:*** Изображение рельефа на спортивных и топографических картах. Горизонтали, крупные, средние, мелкие формы рельефа. Траверс. Моделирование форм рельефа на мокром песке (снеге).

7.2. ***Практические занятия:*** Составление легенды по карте, по местности. Определение расстояния. Спортивные дистанции по ориентированию.

7.3. ***Теория:*** Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки

Практические занятия: Определение высоты объекта. Определение расстояния до объекта.

7.4. ***Теория:*** Движение по азимуту в хорошо проходимом лесу. Азимутальные дистанции на открытой местности.

Практические занятия: Движение по азимуту на открытой местности. Движение по азимуту в парке. Движение по заданному маршруту. Движение по выбору на количество набранных «контрольных пунктов». Нахождение «контрольных пунктов» на количество, на время.

8. Техника безопасности.

8.1. ***Теория:*** Техника безопасности при работе полистпасом.

8.2. ***Теория:*** Техника безопасности при занятиях на скалах.

9. Общая физическая подготовка.

9.1. ***Практические занятия:*** Выполнение самостоятельного комплекса общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах, гимнастических снарядах.

9.2. ***Практические занятия:*** Легка атлетика. Игра в футбол.

9.3. ***Практические занятия:*** Совершенствование лыжных ходов. Применение техники попеременных ходов на дистанции. Похождение дистанции до 10 км.

9.4. ***Практические занятия:*** Кросс по пересеченной местности до 2 км. Кросс с рюкзаком, весом 4кг, без учета времени.

9.5. ***Практические занятия:*** Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол.

10. Развитие организаторских способностей.

10.1. ***Практические занятия:*** Судейство на этапах технической полосы препятствий.

10.2. ***Практические занятия:*** Написание отдельных разделов отчета о походе. Проведение интеллектуальных игр.

11. Участие в экскурсиях, походах, соревнованиях.

11.1. Экскурсия в л. Дворяниново, усадьбу Л.Н.Толстого. Поход 1-ой категории сложности по Тульской области.

4.1.3. «Продвинутый уровень»

1. Введение.

1.1. ***Теория:*** Анализ работы объединения: клубные, городские, областные мероприятия. Выезды, походы в течение учебного года. Планирование мероприятий на следующий учебный год.

1.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Положение о присвоении спортивных разрядов по туристскому многоборью.

2. Краеведение и экология.

2.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Расположение усадьбы, биографические данные Л.Н.Толстого.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Поездка – экскурсия в музей усадьбу «Ясная поляна».

2.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Причины радиоактивного загрязнения, его границы, возможные последствия. Правила «безопасного» проживания в «грязных» зонах.

3. Пешеходный туризм.

3.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Минимальный вес личного снаряжения: пластмассовая посуда, минимальный комплект вещей, синтепоновый спальник. Общественное снаряжение: капроновая палатка, тент, котлы, газовая горелка.

3.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Нормы употребления продуктов в граммах на каждый день на одного человека, в зависимости от сложности похода. Замена одних продуктов

другими (за вес банки, тушенку можно заменить сублимированным мясом)

3.3. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Использование плавсредств для водной переправы. Страховка плавсредства «корабликом», расположение плавсредства относительно потока. Переправа вброд стенкой: линия стенки совпадает с линией потока, шаги корот- кие, удержание друг друга руками за корпус.

3.4. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Передвижение по снежным и снежно-ледовым склонам с альпенштоком. Расположение альпенштока относительно корпуса. Действия при соскальзывании (самозадержание альпенштоком).

3.5. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Использование веревочной бухты, рюкзака, палатки и другого снаряжения для транспортировки пострадавшего. Изготовление волокуш для транспортировки пострадавшего по снегу.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Изготовление волокуш из жердей и куртки. Изготовление волокуш из палатки. Изготовление носилок из рюкзака. Переноска пострадавшего по снегу.

3.6. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Изготовление тентов из полиэтилена, ремонт палаток, рюкзаков, спальников.

4. Туристское многоборье.

4.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Устройство полиспаста. Техника безопасности при использовании блоков и полиспаста. Зажимы, применяемые при натяжении перил.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Применение блоков при натяжении перил. Натяжение перил с помощью полиспаста. Натяжение перил, используя карабины. Натяжение перил с помощью зажимов.

4.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Техника переправы первого участника на целевой берег, страховка при переправе через сухой лог, через водную преграду. Техника натяжения перил, переправа участников, снятие перил.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Переправа первого участника на целевой берег. Переправа через сухой лог. Переправа через ручей. Натяжение перил лученным способом. Переправа команды по перилам. Снятие перил.

4.3. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Прохождение траверса первым участником «самовыпуском», наведение «мягкого» траверса. Дюльфер до места перестежки, страховка на промежуточной точке.

4.4. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Транспортировка пострадавшего на спуске и подъеме. Применение устройства «обратного хода», блокирование пострадавшего и несущего, страховка пострадавшего. Транспортирующие средства для пострадавшего.

4.5. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Транспортировка пострадавшего на этапе маятник: подключение пострадавшего к перилам, страховка пострадавшего. При переправе через бревно: страховка пострадавшего через карабин самостраховки.

4.6. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Техника безопасности при занятиях на скальных участках. Выбор точек зацепок, постановка ног, работа на трении. Вбивание крючков. Работа с карабинами на крючках. Подъем и спуски на зацепках со страховкой.

4.7. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Применение узлов для выключения потертых мест у веревок, для спуска дюльфером, применение как «фиксатор обратного хода».

4.8. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Действия команды по прохождению ТТД: количество снаряжения на дистанцию, в какой последовательности проходится дистанция, тактика действия при прохождении отдельных этапов.

5. Основы выживания в природе, безопасность в социуме.

5.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Разведение костра с помощью химических реактивов, с помощью трения, высекания искры, используя энергию солнца.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Разведение костра на местности с помощью химических реактивов, с помощью трения, высекания искры, используя энергию солнца.

5.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Сигналы международной кодовой таблицы сигналов.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Подача сигналов светом, звуком, демаскируя местность.

5.3. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Как вести себя в случае угрозы нападения. Привлечение внимания прохожих в случае нападения.

6. Доврачебная помощь. Гигиена.

6.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Солнечный, тепловой удар. Обморочное состояние, коллапс. Причины солнечного и теплового удара. Симптомы перечисленных состояний. Медицинские мероприятия.

6.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Два вида симптомов утопленника. Причины, приведшие к утомлению. Реанимационные мероприятия.

6.3. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе. Гигиенические требования к групповому снаряжению в походе.

7. Ориентирование.

7.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Изображение рельефа на спортивных и топографических картах. Горизонтали, крупные, средние, мелкие формы рельефа. Траверс. Моделирование форм рельефа на мокром песке (снеге).

7.2. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Составление легенды по карте, по местности. Определение расстояния. Спортивные дистанции по ориентированию.

7.3. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Определение высоты объекта. Определение расстояния до объекта.

7.4. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Движение по азимуту в хорошо проходимом лесу. Азимутальные дистанции на открытой местности.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Движение по азимуту на открытой местности. Движение по азимуту в парке. Движение по заданному маршруту. Движение по выбору на количество набранных «контрольных пунктов». Нахождение «контрольных пунктов» на количество, на время.

8. Техника безопасности.

8.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Техника безопасности при работе полистпасом.

8.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Техника безопасности при занятиях на скалах.

9. Общая физическая подготовка.

9.1. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Выполнение самостоятельного комплекса общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах, гимнастических снарядах.

9.2. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Легка атлетика. Игра в футбол.

9.3. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Совершенствование лыжных ходов. Применение техники попеременных ходов на дистанции. Похождение дистанции до 10 км.

9.4. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Кросс по пересеченной местности до 2 км. Кросс с рюкзаком, весом 4кг, без учета времени.

9.5. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол.

10. Развитие организаторских способностей.

10.1. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Судейство на этапах технической полосы препятствий.

10.2. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Написание отдельных разделов отчета о походе. Проведение интеллектуальных игр.

11. Участие в экскурсиях, походах, соревнованиях.

11.1. Экскурсия в л. Дворяниново, усадьбу Л.Н.Толстого. Поход 1-ой категории сложности по Тульской области.

4-й год обучения

4.1.1. «Стартовый уровень»

1. Введение.

1.1. ***Теория:*** Планирование мероприятий на учебный год. Анализ деятельности в прошедшем году.

1.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Положение о присвоении разрядов по спортивному туризму.

2. Краеведение и экология.

2.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Краткая биография А.Т.Болотова, литературное знакомство д. Дворяниново, музеем Болотова.

2.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Возможные пешеходные и водные маршруты Тульской области. Интересные географические и исторические объекты Тульской области.

3. Пешеходный туризм.

3.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Организация ночевки в зимних условиях. Снаряжение для зимнего похода. Техника безопасности при использовании печки. Кострище и приготовление пищи.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Подготовка лыж и инвентаря. Установка палатки на снегу.

3.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Техника передвижения по завалам, стланнику, по каменным осыпям, крупным моренам. Техника преодоления лавинных участков.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Передвижения по завалам, стланнику, по каменным осыпям, крупным моренам. Преодоление лавинных участков.

3.3. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Техника управления байдаркой, каяком. Правила сборки и разборки байдарки. Техника безопасности на воде.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Сборка байдарки. Сборка каркаснонадувного каяка. Управление надувной лодкой, байдаркой. Передвижения индивидуальные и парные со страховкой. Передвижение на лодке четырех человек со страховкой. Перевозка по мелкой речке.

3.4. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Использование съедобных растений в пищу. Использование продуктов для приготовления десерта. Техника безопасности при работе с газовой горелкой: смена баллона, использование горелки в холодное время года.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Поиск и сбор съедобных растений для использования в пищу. Постановка газовой горелки и смена баллона.

4. Туристское многоборье.

4.1.-4.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Спуск и подъем пострадавшего по вертикальным перилам: страховка пострадавшего и несущего, устройство для транспортировки, работа зажимами.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Спуски на склонах. Подъемы на склонах. Спуски и подъемы с пострадавшими. Подъемы по вертикальным перилам. Подъемы пострадавшего по вертикальным перилам. Подъемы, спуски и страховка пострадавшего.

4.3. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Техника движение по наклонной навесной, страховка первого и второго в связках, организация промежуточных точек страховки.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Наведение наклонной навесной. Движение по наклонной навесной индивидуально и командой. Движение со страховкой первого, последнего. Организация промежуточных точек страховки.

4.4. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Движение по вертикальным перилам, используя жумары и петли, спуск дюльфером без опоры для ног.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Наведение вертикальных перил. Прохождение вертикальных перил, используя жумары и петли единолично и командой.

4.5. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Действия команды на этапах спасательных работ: выбор пострадавшего, техники прохождения того или иного этапа.

5. Основы выживания в природе, безопасность в социуме.

5.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Использование рельефа местности, снежных наносов, наста для постройки укрытия. «Отопление» снежного укрытия.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Постройка укрытия, используя снежные заносы. Разжигание костра в снежных укрытиях.

5.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Способы ловли мелких зверей, изготовление давилок, ловушек.

Практические занятия: *Основы выполнения.* Изготовление ловушек для птиц, «волчьей ямы», давилок.

6. Доврачебная помощь. Гигиена.

6.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Ожоги (термический, химический, электрический) – 4 степени ожога. Симптомы каждого из видов и степеней. Первая медицинская помощь.

6.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Укусы ядовитых змей, насекомых. Профилактические мероприятия. Симптоматика укусов. Первая медицинская помощь.

6.3. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Травмы головы, ушибы, сотрясения. Травмы позвоночника. Симптомы. Первая медицинская помощь, правила транспортировки пострадавших при этих травмах.

6.4. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Санитарно-гигиенические требования при организации полевых лагерей, слетов, бивуака.

7. Ориентирование.

7.1. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Определение крутизны склона путем подсчета горизонтальных линий и умножения на «h». Учение условных, топографических знаков, определение характеристики местности.

7.2. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Составление схемы движения по легенде, зарисовка топографических знаков, выдерживание масштаба.

7.3. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Участие в соревнованиях по ориентированию. Последовательность взятия «КП», «привязка» к ориентирам.

8. Техника безопасности.

8.1. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Техника безопасности при подъеме пострадавшего. Страховка страхующих, работа в рукавицах.

8.2. ***Теория:*** *Первоначальные сведения.* Техника безопасности при использовании газовой горелки: замена газового баллона, температурный режим.

9. Общая физическая подготовка.

9.1. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Упражнения на развитие физических качеств: силовые упражнения на тренажерах, гимнастических снарядах, с отягощением, в парах.

9.2. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Совершенствование лыжных ходов, спуска с горы, поворота упором.

9.3. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Совершенствование навыков в игровых видах спорта: ведение и бросок в корзину в баскетболе, прием и подача мяча в волейболе.

10. Развитие организаторских способностей.

10.1. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Подготовка снаряжения к походу. Ремонт, изготовление снаряжения. Ремонт кухонного оборудования. Заточка пил, топоров, ножей.

10.2. ***Практические занятия:*** *Основы выполнения.* Назначение судей. Организация и помощь в судействе, оформление отчета. Составление плана похода. Выполнение роли заместителя руководителя в степенных походах.

11. Участие в экскурсиях, походах, соревнованиях.

11.1. Участие в пешеходном походе 2-ой категории сложности. Экскурсия в Дворяниново. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью 2-3 класса.

4.1.2. «Базовый уровень»

1. Введение.

1.1. ***Теория:*** Планирование мероприятий на учебный год. Анализ деятельности в прошедшем году.

1.2. ***Теория:*** Положение о присвоении разрядов по спортивному туризму.

2. Краеведение и экология.

2.1. ***Теория:*** Краткая биография А.Т.Болотова, литературное знакомство д. Дворяниново, музеем Болотова.

2.2. ***Теория:*** Возможные пешеходные и водные маршруты Тульской области. Интересные географические и исторические объекты Тульской области.

3. Пешеходный туризм.

3.1. ***Теория:*** Организация ночевки в зимних условиях. Снаряжение для зимнего похода. Техника безопасности при использовании печки. Кострище и приготовление пищи.

Практические занятия: Подготовка лыж и инвентаря. Установка палатки на снегу.

3.2. ***Теория:*** Техника передвижения по завалам, стланнику, по каменным осыпям, крупным моренам. Техника преодоления лавинных участков.

Практические занятия: Передвижения по завалам, стланнику, по каменным осыпям, крупным моренам. Преодоление лавинных участков.

3.3. ***Теория:*** Техника управления байдаркой, каяком. Правила сборки и разборки байдарки. Техника безопасности на воде.

Практические занятия: Сборка байдарки. Сборка каркасно-надувного каяка. Управление надувной лодкой, байдаркой. Передвижения индивидуальные и парные со страховкой. Передвижение на лодке четырех человек со страховкой. Перевозка по мелкой речке.

3.4. ***Теория:*** Использование съедобных растений в пищу. Использование продуктов для приготовления десерта. Техника безопасности при работе с газовой горелкой: смена баллона, использование горелки в холодное время года.

Практические занятия: Поиск и сбор съедобных растений для использования в пищу. Постановка газовой горелки и смена баллона.

4. Туристское многоборье.

4.1.-4.2. ***Теория:*** Спуск и подъем пострадавшего по вертикальным перилам: страховка пострадавшего и несущего, устройство для транспортировки, работа зажимами.

Практические занятия: Спуски на склонах. Подъемы на склонах. Спуски и подъемы с пострадавшими. Подъемы по вертикальным перилам. Подъемы пострадавшего по вертикальным перилам. Подъемы, спуски и страховка пострадавшего.

4.3. ***Теория:*** Техника движение по наклонной навесной, страховка первого и второго в связках, организация промежуточных точек страховки.

Практические занятия: Наведение наклонной навесной. Движение по наклонной навесной индивидуально и командой. Движение со страховкой первого, последнего. Организация промежуточных точек страховки.

4.4. ***Теория:*** Движение по вертикальным перилам, используя жумары и петли, спуск дюльфером без опоры для ног.

Практические занятия: Наведение вертикальных перил. Прохождение вертикальных перил, используя жумары и петли единолично и командой.

4.5. ***Теория:*** Действия команды на этапах спасательных работ: выбор пострадавшего, техники прохождения того или иного этапа.

5. Основы выживания в природе, безопасность в социуме.

5.1. ***Теория:*** Использование рельефа местности, снежных наносов, наста для постройки укрытия. «Отопление» снежного укрытия.

Практические занятия: Постройка укрытия, используя снежные заносы. Разжигание костра в снежных укрытиях.

5.2. ***Теория:*** Способы ловли мелких зверей, изготовление давилок, ловушек.

Практические занятия: Изготовление ловушек для птиц, «волчьей ямы», давилок.

6. Доврачебная помощь. Гигиена.

6.1. ***Теория:*** Ожоги (термический, химический, электрический) – 4 степени ожога. Симптомы каждого из видов и степеней. Первая медицинская помощь.

6.2. ***Теория:*** Укусы ядовитых змей, насекомых. Профилактические мероприятия. Симптоматика укусов. Первая медицинская помощь.

6.3. ***Теория:*** Травмы головы, ушибы, сотрясения. Травмы позвоночника. Симптомы. Первая медицинская помощь, правила транспортировки пострадавших при этих травмах.

6.4. ***Теория:*** Санитарно-гигиенические требования при организации полевых лагерей, слетов, бивуака.

7. Ориентирование.

7.1. ***Практические занятия:*** Определение крутизны склона путем подсчета горизонтальных линий и умножения на «h». Учение условных, топографических знаков, определение характеристики местности.

7.2. ***Практические занятия:*** Составление схемы движения по легенде, зарисовка топографических знаков, выдерживание масштаба.

7.3. ***Практические занятия:*** Участие в соревнованиях по ориентированию. Последовательность взятия «КП», «привязка» к ориентирам.

8. Техника безопасности.

8.1. ***Теория:*** Техника безопасности при подъеме пострадавшего. Страховка страхующих, работа в рукавицах.

8.2. ***Теория:*** Техника безопасности при использовании газовой горелки: замена газового баллона, температурный режим.

9. Общая физическая подготовка.

9.1. ***Практические занятия:*** Упражнения на развитие физических качеств: силовые упражнения на тренажерах, гимнастических снарядах, с отягощением, в парах.

9.2. ***Практические занятия:*** Совершенствование лыжных ходов, спуска с горы, поворота упором.

9.3. ***Практические занятия:*** Совершенствование навыков в игровых видах спорта: ведение и бросок в корзину в баскетболе, прием и подача мяча в волейболе.

10. Развитие организаторских способностей.

10.1. ***Практические занятия:*** Подготовка снаряжения к походу. Ремонт, изготовление снаряжения. Ремонт кухонного оборудования. Заточка пил, топоров, ножей.

10.2. ***Практические занятия:*** Назначение судей. Организация и помощь в судействе, оформление отчета. Составление плана похода. Выполнение роли заместителя руководителя в степенных походах.

11. Участие в экскурсиях, походах, соревнованиях.

11.1. Участие в пешеходном походе 2-ой категории сложности. Экскурсия в Дворяниново. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью 2-3 класса.

4.1.3. «Продвинутый уровень»

1. Введение.

1.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Планирование мероприятий на учебный год. Анализ деятельности в прошедшем году.

1.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Положение о присвоении разрядов по спортивному туризму.

2. Краеведение и экология.

2.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Краткая биография А.Т. Болотова, литературное знакомство д. Дворяниново, музеем Болотова.

2.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Возможные пешеходные и водные маршруты Тульской области. Интересные географические и исторические объекты Тульской области.

3. Пешеходный туризм.

3.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Организация ночевки в зимних условиях. Снаряжение для зимнего похода. Техника безопасности при использовании печки. Кострище и приготовление пищи.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Подготовка лыж и инвентаря. Установка палатки на снегу.

3.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Техника передвижения по завалам, стланнику, по каменным осыпям, крупным моренам. Техника преодоления лавинных участков.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Передвижения по завалам, стланнику, по каменным осыпям, крупным моренам. Преодоление лавинных участков.

3.3. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Техника управления байдаркой, каяком. Правила сборки и разборки байдарки. Техника безопасности на воде.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Сборка байдарки. Сборка каркаснонадувного каяка. Управление надувной лодкой, байдаркой. Передвижения индивидуальные и парные со страховкой. Передвижение на лодке четырех человек со страховкой. Перевозка по мелкой речке.

3.4. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Использование съедобных растений в пищу. Использование продуктов для приготовления десерта. Техника безопасности при работе с газовой горелкой: смена баллона, использование горелки в холодное время года.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Поиск и сбор съедобных растений для использования в пищу. Постановка газовой горелки и смена баллона.

4. Туристское многоборье.

4.1.-4.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Спуск и подъем пострадавшего по вертикальным перилам: страховка пострадавшего и несущего, устройство для транспортировки, работа зажимами.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Спуски на склонах. Подъемы на склонах. Спуски и подъемы с пострадавшими. Подъемы по вертикальным перилам. Подъемы пострадавшего по вертикальным перилам. Подъемы, спуски и страховка пострадавшего.

4.3. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Техника движение по наклонной навесной, страховка первого и второго в связках, организация промежуточных точек страховки.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Наведение наклонной навесной. Движение по наклонной навесной индивидуально и командой. Движение со страховкой первого, последнего. Организация промежуточных точек страховки.

4.4. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Движение по вертикальным перилам, используя жумары и петли, спуск дюльфером без опоры для ног.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Наведение вертикальных перил. Прохождение вертикальных перил, используя жумары и петли единолично и командой.

4.5. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Действия команды на этапах спасательных работ: выбор пострадавшего, техники прохождения того или иного этапа.

5. Основы выживания в природе, безопасность в социуме.

5.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Использование рельефа местности, снежных наносов, наста для постройки укрытия. «Отопление» снежного укрытия.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Постройка укрытия, используя снежные заносы. Разжигание костра в снежных укрытиях.

5.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Способы ловли мелких зверей, изготовление давилок, ловушек.

Практические занятия: *Углубленное освоение*. Изготовление ловушек для птиц, «волчьей ямы», давилок.

6. Доврачебная помощь. Гигиена.

6.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Ожоги (термический, химический, электрический) – 4 степени ожога. Симптомы каждого из видов и степеней. Первая медицинская помощь.

6.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Укусы ядовитых змей, насекомых. Профилактические мероприятия. Симптоматика укусов. Первая медицинская помощь.

6.3. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Травмы головы, ушибы, сотрясения. Травмы позвоночника. Симптомы. Первая медицинская помощь, правила транспортировки пострадавших при этих травмах.

6.4. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Санитарно-гигиенические требования при организации полевых лагерей, слетов, бивуака.

7. Ориентирование.

7.1. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Определение крутизны склона путем подсчета горизонтальных линий и умножения на «h». Учение условных, топографических знаков, определение характеристики местности.

7.2. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Составление схемы движения по легенде, зарисовка топографических знаков, выдерживание масштаба.

7.3. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Участие в соревнованиях по ориентированию. Последовательность взятия «КП», «привязка» к ориентирам.

8. Техника безопасности.

8.1. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Техника безопасности при подъеме пострадавшего. Страховка страхующих, работа в рукавицах.

8.2. ***Теория:*** *Расширенное рассмотрение*. Техника безопасности при использовании газовой горелки: замена газового баллона, температурный режим.

9. Общая физическая подготовка.

9.1. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Упражнения на развитие физических качеств: силовые упражнения на тренажерах, гимнастических снарядах, с отягощением, в парах.

9.2. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Совершенствование лыжных ходов, спуска с горы, поворота упором.

9.3. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Совершенствование навыков в игровых видах спорта: ведение и бросок в корзину в баскетболе, прием и подача мяча в волейболе.

10. Развитие организаторских способностей.

10.1. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Подготовка снаряжения к походу. Ремонт, изготовление снаряжения. Ремонт кухонного оборудования. Заточка пил, топоров, ножей.

10.2. ***Практические занятия:*** *Углубленное освоение*. Назначение судей. Организация и помощь в судействе, оформление отчета. Составление плана похода. Выполнение роли заместителя руководителя в степенных походах.

11. Участие в экскурсиях, походах, соревнованиях.

11.1. Участие в пешеходном походе 2-ой категории сложности. Экскурсия в Дворяниново. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью 2-3 класса.

V. Методическое обеспечение программы

5.1. Используемые образовательные технологии *(элементы технологии)*

- личностно-ориентированная технология;
- развивающего обучения;
- педагогической поддержки;
- коллективного взаимообучения;
- создания ситуации успеха;
- здоровьесбережения и др.

5.2. Используемые технологии воспитательной и развивающей деятельности *(элементы технологии)*

- педагогики сотрудничества;
- дидактической игры;
- технология КТД;
- ситуативные технологии и др.

VI. Техническое оснащение

1. Карта местности.
2. Топографические карты.
3. Компас. Инструкция по использованию компаса.
4. Должностные обязанности участников туристического похода.
5. Методические пособия: «Готовимся к походу»; памятки: по разведению костра, разбиванию палатки, лекарственные растения, съедобные растения и грибы.

VII. Список литературы

1. Александрова А.В. Международный туризм. Учебник. – М.: КноРус, 2013. – 460 с.
2. Алексеева Н.К. Туризм / Tourismus. Учебник. – М.: Флинта, НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2012. – 336 с.
3. Богатов А.Д. Безопасность в туризме. Учебник. – М.: Форум, Инфра-М, 2013. – 176 с.
4. Богданов Е.М., Богомолова Е.М., Орловская В.Д. Экономика отрасли туризм. Учебник. – М.: Инфра-М, 2014. – 320 с.
5. Боголюбов В.С., Орловская В.Д. Экономика туризма. Учебник. – М.: Академия, 2013. – 192 с.
6. Бутко И.М., Ляшко Г.И., Маркин П.Г., Ситников В.Э. Туризм. Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах. Учебное пособие. – М.: МарТ, Феникс, 2010. – 336 с.
7. Бутко И.М. Туризм. Транспортные туры и круизы. Учебное пособие. – М.: МарТ, Феникс, 2010. – 336 с.
8. Бутузов А.Л. Этнокультурный туризм. Учебник. – М.: КноРус, 2013. – 248 с.
9. Бухтерева О.Ю. Социология рекламы в социокультурном сервисе и туризме. Учебник. – М.: Инфра-М, 2014. – 128 с.
10. Ветитнев А.Т., Кусков А.А. Лечебный туризм. Учебник. – М.: Форум, 2010. – 592 с.
11. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.Б. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Академия, 2014. – 224 с.
12. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: «Просвещение», 1980.
13. Лех В.И. Программа «Физические воспитание». – М., 1996.
14. Поветкин О.Д. Советы начинающим туристам и руководящие материалы по туризму. – Тула, 1968.
15. Шлехов В.В. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение». – М.: «Просвещение», 1976.

VIII. Приложения

Поурочное календарно-тематическое планирование 1-й год обучения

	Дата	сентябрь											
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	Знакомство с программой, деятельностью, структурой и работой	40’											
	Кодекс туриста		40’										
	Тульская область на карте. Растительный и животный мир области. Краеведение как наука.												
	Туляки – путешественники и исследователи России												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник				40’								
	Экология – наука о «Доме»												
	Туризм как социальное явление. Туризм - спорт, отдых, культура. Виды туризма. Спортивный туризм												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов					40’							
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака												
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой												
	Обязанности в группе 2-3-х дневного похода. Правила личной гигиены в походе.												
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности												
	Туристское многоборье как вид спорта. Туристское многоборье – «помощник» видам туризма. Снаряжение для туристского многоборья												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»												
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»												
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	Поиск и очистка воды. Съедобные растения.												
	Правила личной безопасности в городе												
	Доврачебная помощь при ссадинах, порезах, ушибах. Правила личной гигиены в походе.												
	Обязанности санинструктора. Состав простейшей аптечки												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте												
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту												
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях.	20’											
	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами.												

	Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи			40’					40’	40’			
	Здоровый образ жизни. Основы закаливания.	20’											
	Основы правил игровых видов спорта.												
	практика												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник				40’			80’					
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов						80’						
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака												
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой												
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности.												
	Страховочная система, ее применение								40’	40’	80’		
	Карабин, его назначение, технические данные. Техника работы с карабином. Средства самостраховки. Использование для страховки веревки, репшнура, пруссика, карабина		40’	40’									
	Туристические узлы, их виды и назначение. Техника завязывания узлов: встречный, прямой, восьмерка, схватывающий, карабинная удавка												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»												
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»												
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте												
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту												
	Выполнение силовых упражнений на перекладине. Упражнения с собственным весом.												
	Кроссовая подготовка, чередование ходьбы, бега по ровной местности 2-3 км (без учета времени).					**40**				**40**		**80**	**80**
	Лыжная подготовка. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход на лыжах.												
	Спуск с горы в низкой стойке, подъем в гору «лесенкой», «елочкой».												
	Помощь в оформлении стендов, отчетов, подготовке этапов к тренировкам.												
	Подготовка снаряжения к походам.												
	Участие в походах, экскурсиях, соревнованиях												
	Форма контроля												
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

Октябрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	Знакомство с программой, деятельностью, структурой и работой												
	Кодекс туриста												
	Тульская область на карте. Растительный и животный мир области. Краеведение как наука.												
	Туляки – путешественники и исследователи России												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Экология – наука о «Доме»												
	Туризм как социальное явление. Туризм - спорт, отдых, культура. Виды туризма. Спортивный туризм	40’	40’										
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов												
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака												
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой												
	Обязанности в группе 2-3-х дневного похода. Правила личной гигиены в походе.												
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности												
	Туристское многоборье как вид спорта. Туристское многоборье – «помощник» видам туризма. Снаряжение для туристского многоборья												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»												
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»												
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	Поиск и очистка воды. Съедобные растения.												
	Правила личной безопасности в городе												
	Доврачебная помощь при ссадинах, порезах, ушибах. Правила личной гигиены в походе.			40’	40’								
	Обязанности санинструктора. Состав простейшей аптечки						40’	40’					
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте												
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту												
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях.												
	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами.												

	Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи												
	Здоровый образ жизни. Основы закаливания.												
	Основы правил игровых видов спорта.												
	практика												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов												
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака												
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой												
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности.												
	Страховочная система, ее применение												
	Карабин, его назначение, технические данные. Техника работы с карабином. Средства самостраховки. Использование для страховки веревки, репшнура, пруссика, карабина	40’	40’										
	Туристические узлы, их виды и назначение. Техника завязывания узлов: встречный, прямой, восьмерка, схватывающий, карабинная удавка			40’	40’		40’	40’					
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»												
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»												
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте					40’							
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту												
	Выполнение силовых упражнений на перекладине. Упражнения с собственным весом.					40’			80’	40’			
	Кроссовая подготовка, чередование ходьбы, бега по ровной местности 2-3 км (без учета времени).												
	Лыжная подготовка. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход на лыжах.												
	Спуск с горы в низкой стойке, подъем в гору «лесенкой», «елочкой».												
	Помощь в оформлении стендов, отчетов, подготовке этапов к тренировкам.									20’			
	Подготовка снаряжения к походам.									20’			
	Участие в походах, экскурсиях, соревнованиях										80’	80’	80’
	Форма контроля												
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

Ноябрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	Знакомство с программой, деятельностью, структурой и работой												
	Кодекс туриста												
	Тульская область на карте. Растительный и животный мир области. Краеведение как наука.												
	Туляки – путешественники и исследователи России												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Экология – наука о «Доме»												
	Туризм как социальное явление. Туризм - спорт, отдых, культура. Виды туризма. Спортивный туризм												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов												
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака												
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой												
	Обязанности в группе 2-3-х дневного похода. Правила личной гигиены в походе.												
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности												
	Туристское многоборье как вид спорта. Туристское многоборье – «помощник» видам туризма. Снаряжение для туристского многоборья												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»												
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»												
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне	40’	40’										
	Поиск и очистка воды. Съедобные растения.												
	Правила личной безопасности в городе												
	Доврачебная помощь при ссадинах, порезах, ушибах. Правила личной гигиены в походе.												
	Обязанности санинструктора. Состав простейшей аптечки												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте												
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту				40’	40’	40’	40’					
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях.												
	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами.												

	Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи												
	Здоровый образ жизни. Основы закаливания.												
	Основы правил игровых видов спорта.												
	практика												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов												
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака												
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой												
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности.												
	Страховочная система, ее применение												
	Карабин, его назначение, технические данные. Техника работы с карабином. Средства самостраховки. Использование для страховки веревки, репшнура, пруссика, карабина				40’								
	Туристические узлы, их виды и назначение. Техника завязывания узлов: встречный, прямой, восьмерка, схватывающий, карабинная удавка									80’			
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»												
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»												
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне	40’	40’	**80**									
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте					40’							
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту						40’	40’	40’				
	Выполнение силовых упражнений на перекладине. Упражнения с собственным весом.												
	Кроссовая подготовка, чередование ходьбы, бега по ровной местности 2-3 км (без учета времени).												
	Лыжная подготовка. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход на лыжах.												
	Спуск с горы в низкой стойке, подъем в гору «лесенкой», «елочкой».												
	Помощь в оформлении стендов, отчетов, подготовке этапов к тренировкам.								20’				
	Подготовка снаряжения к походам.								20’				
	Участие в походах, экскурсиях, соревнованиях										80’	80’	80’
	Форма контроля												
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

Декабрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	Знакомство с программой, деятельностью, структурой и работой												
	Кодекс туриста												
	Тульская область на карте. Растительный и животный мир области. Краеведение как наука.												
	Туляки – путешественники и исследователи России	40’	40’										
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Экология – наука о «Доме»												
	Туризм как социальное явление. Туризм - спорт, отдых, культура. Виды туризма. Спортивный туризм												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов												
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака									40’			
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой												
	Обязанности в группе 2-3-х дневного похода. Правила личной гигиены в походе.												
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности												
	Туристское многоборье как вид спорта. Туристское многоборье – «помощник» видам туризма. Снаряжение для туристского многоборья												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»												
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»												
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	Поиск и очистка воды. Съедобные растения.												
	Правила личной безопасности в городе												
	Доврачебная помощь при ссадинах, порезах, ушибах. Правила личной гигиены в походе.												
	Обязанности санинструктора. Состав простейшей аптечки												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте												
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту				40’	40’							
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях.			20’									
	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами.												

	Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи												
	Здоровый образ жизни. Основы закаливания.			20’									
	Основы правил игровых видов спорта.												
	практика												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов												
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака												
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой												
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности.												
	Страховочная система, ее применение												
	Карабин, его назначение, технические данные. Техника работы с карабином. Средства самостраховки. Использование для страховки веревки, репшнура, пруссика, карабина		40’										
	Туристические узлы, их виды и назначение. Техника завязывания узлов: встречный, прямой, восьмерка, схватывающий, карабинная удавка												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»												
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»												
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте	40’											
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту			40’	40’	40’							
	Выполнение силовых упражнений на перекладине. Упражнения с собственным весом.												
	Кроссовая подготовка, чередование ходьбы, бега по ровной местности 2-3 км (без учета времени).												
	Лыжная подготовка. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход на лыжах.						80’	80’					
	Спуск с горы в низкой стойке, подъем в гору «лесенкой», «елочкой».								**80’**				
	Помощь в оформлении стендов, отчетов, подготовке этапов к тренировкам.									20’			
	Подготовка снаряжения к походам.									20’			
	Участие в походах, экскурсиях, соревнованиях										80’	80’	80’
	Форма контроля												
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

Январь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	Знакомство с программой, деятельностью, структурой и работой												
	Кодекс туриста												
	Тульская область на карте. Растительный и животный мир области. Краеведение как наука.												
	Туляки – путешественники и исследователи России												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Экология – наука о «Доме»	40’	40’										
	Туризм как социальное явление. Туризм - спорт, отдых, культура. Виды туризма. Спортивный туризм												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов												
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака												
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой												
	Обязанности в группе 2-3-х дневного похода. Правила личной гигиены в походе.												
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности												
	Туристское многоборье как вид спорта. Туристское многоборье – «помощник» видам туризма. Снаряжение для туристского многоборья												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»												
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»												
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	Поиск и очистка воды. Съедобные растения.			40’	40’								
	Правила личной безопасности в городе												
	Доврачебная помощь при ссадинах, порезах, ушибах. Правила личной гигиены в походе.												
	Обязанности санинструктора. Состав простейшей аптечки												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу					80’							
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте												
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту												
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях.												
	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами.												

	Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи												
	Здоровый образ жизни. Основы закаливания.												
	Основы правил игровых видов спорта.												
	практика												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов												
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака	40’	40’										
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой												
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности.												
	Страховочная система, ее применение												
	Карабин, его назначение, технические данные. Техника работы с карабином. Средства самостраховки. Использование для страховки веревки, репшнура, пруссика, карабина												
	Туристические узлы, их виды и назначение. Техника завязывания узлов: встречный, прямой, восьмерка, схватывающий, карабинная удавка												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»			40’	40’								
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»												
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»												
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте												
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту												
	Выполнение силовых упражнений на перекладине. Упражнения с собственным весом.												
	Кроссовая подготовка, чередование ходьбы, бега по ровной местности 2-3 км (без учета времени).												
	Лыжная подготовка. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход на лыжах.							80’	80’				
	Спуск с горы в низкой стойке, подъем в гору «лесенкой», «елочкой».						80’						
	Помощь в оформлении стендов, отчетов, подготовке этапов к тренировкам.									20’			
	Подготовка снаряжения к походам.									60’			
	Участие в походах, экскурсиях, соревнованиях										80’	80’	80’
	Форма контроля												
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

Февраль

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	Знакомство с программой, деятельностью, структурой и работой												
	Кодекс туриста												
	Тульская область на карте. Растительный и животный мир области. Краеведение как наука.												
	Туляки – путешественники и исследователи России												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Экология – наука о «Доме»												
	Туризм как социальное явление. Туризм - спорт, отдых, культура. Виды туризма. Спортивный туризм												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов												
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака												
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой												
	Обязанности в группе 2-3-х дневного похода. Правила личной гигиены в походе.	40’	40’										
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности												
	Туристское многоборье как вид спорта. Туристское многоборье – «помощник» видам туризма. Снаряжение для туристского многоборья												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»			40’									
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»												
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	Поиск и очистка воды. Съедобные растения.												
	Правила личной безопасности в городе												
	Доврачебная помощь при ссадинах, порезах, ушибах. Правила личной гигиены в походе.												
	Обязанности санинструктора. Состав простейшей аптечки												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте				40’								
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту												
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях.												
	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами.												

	Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи												
	Здоровый образ жизни. Основы закаливания.												
	Основы правил игровых видов спорта.					40’							
	практика												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов												
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака	40’											
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой												
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности.												
	Страховочная система, ее применение												
	Карабин, его назначение, технические данные. Техника работы с карабином. Средства самостраховки. Использование для страховки веревки, репшнура, пруссика, карабина												
	Туристические узлы, их виды и назначение. Техника завязывания узлов: встречный, прямой, восьмерка, схватывающий, карабинная удавка												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»					40’	80’						
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»												
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»												
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу			40’	40’								
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте												
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту												
	Выполнение силовых упражнений на перекладине. Упражнения с собственным весом.												
	Кроссовая подготовка, чередование ходьбы, бега по ровной местности 2-3 км (без учета времени).												
	Лыжная подготовка. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход на лыжах.								80’	80’			
	Спуск с горы в низкой стойке, подъем в гору «лесенкой», «елочкой».							80’					
	Помощь в оформлении стендов, отчетов, подготовке этапов к тренировкам.												
	Подготовка снаряжения к походам.		40’										
	Участие в походах, экскурсиях, соревнованиях										80’	80’	80’
	Форма контроля												
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

Март

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	Знакомство с программой, деятельностью, структурой и работой												
	Кодекс туриста												
	Тульская область на карте. Растительный и животный мир области. Краеведение как наука.	40’											
	Туляки – путешественники и исследователи России												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Экология – наука о «Доме»												
	Туризм как социальное явление. Туризм - спорт, отдых, культура. Виды туризма. Спортивный туризм												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов												
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака												
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой												
	Обязанности в группе 2-3-х дневного похода. Правила личной гигиены в походе.												
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности			40’									
	Туристское многоборье как вид спорта. Туристское многоборье – «помощник» видам туризма. Снаряжение для туристского многоборья												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»												
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»						40’						
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	Поиск и очистка воды. Съедобные растения.												
	Правила личной безопасности в городе									80’			
	Доврачебная помощь при ссадинах, порезах, ушибах. Правила личной гигиены в походе.												
	Обязанности санинструктора. Состав простейшей аптечки												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте												
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту												
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях.												
	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами.												

	Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи												
	Здоровый образ жизни. Основы закаливания.												
	Основы правил игровых видов спорта.												
	практика												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов												
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака												
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой	40’	80’										
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности.			40’	80’	80’							
	Страховочная система, ее применение												
	Карабин, его назначение, технические данные. Техника работы с карабином. Средства самостраховки. Использование для страховки веревки, репшнура, пруссика, карабина												
	Туристические узлы, их виды и назначение. Техника завязывания узлов: встречный, прямой, восьмерка, схватывающий, карабинная удавка												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»												
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»							80’	80’				
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте												
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту												
	Выполнение силовых упражнений на перекладине. Упражнения с собственным весом.												
	Кроссовая подготовка, чередование ходьбы, бега по ровной местности 2-3 км (без учета времени).												
	Лыжная подготовка. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход на лыжах.												
	Спуск с горы в низкой стойке, подъем в гору «лесенкой», «елочкой».												
	Помощь в оформлении стендов, отчетов, подготовке этапов к тренировкам.												
	Подготовка снаряжения к походам.						40’						
	Участие в походах, экскурсиях, соревнованиях										80’	80’	80’
	Форма контроля												
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

Апрель

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	Знакомство с программой, деятельностью, структурой и работой												
	Кодекс туриста												
	Тульская область на карте. Растительный и животный мир области. Краеведение как наука.												
	Туляки – путешественники и исследователи России												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Экология – наука о «Доме»												
	Туризм как социальное явление. Туризм - спорт, отдых, культура. Виды туризма. Спортивный туризм												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов												
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака												
	Бивуак, правила постановки палатки						40’	40’					
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой	40’											
	Обязанности в группе 2-3-х дневного похода. Правила личной гигиены в походе.												
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности												
	Туристское многоборье как вид спорта. Туристское многоборье – «помощник» видам туризма. Снаряжение для туристского многоборья									40’			
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»			40’									
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»												
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»												
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	Поиск и очистка воды. Съедобные растения.												
	Правила личной безопасности в городе												
	Доврачебная помощь при ссадинах, порезах, ушибах. Правила личной гигиены в походе.												
	Обязанности санинструктора. Состав простейшей аптечки												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте												
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту												
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях.												
	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами.												

	Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи												
	Здоровый образ жизни. Основы закаливания.												
	Основы правил игровых видов спорта.												
	практика												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов												
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака												
	Бивуак, правила постановки палатки						**40’**	**40’**	**80’**				
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой												
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности.												
	Страховочная система, ее применение												
	Карабин, его назначение, технические данные. Техника работы с карабином. Средства самостраховки. Использование для страховки веревки, репшнура, пруссика, карабина												
	Туристические узлы, их виды и назначение. Техника завязывания узлов: встречный, прямой, восьмерка, схватывающий, карабинная удавка												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»			**40’**	**80’**	**80’**							
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»												
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»	**40’**	**80’**										
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте												
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту												
	Выполнение силовых упражнений на перекладине. Упражнения с собственным весом.												
	Кроссовая подготовка, чередование ходьбы, бега по ровной местности 2-3 км (без учета времени).												
	Лыжная подготовка. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход на лыжах.												
	Спуск с горы в низкой стойке, подъем в гору «лесенкой», «елочкой».												
	Помощь в оформлении стендов, отчетов, подготовке этапов к тренировкам.												
	Подготовка снаряжения к походам.									**40’**			
	Участие в походах, экскурсиях, соревнованиях										**80’**	**80’**	**80’**
	Форма контроля												
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

Май

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	Знакомство с программой, деятельностью, структурой и работой												
	Кодекс туриста												
	Тульская область на карте. Растительный и животный мир области. Краеведение как наука.	40’											
	Туляки – путешественники и исследователи России												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Экология – наука о «Доме»												
	Туризм как социальное явление. Туризм - спорт, отдых, культура. Виды туризма. Спортивный туризм												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов		40’										
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака												
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой												
	Обязанности в группе 2-3-х дневного похода. Правила личной гигиены в походе.												
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности												
	Туристское многоборье как вид спорта. Туристское многоборье – «помощник» видам туризма. Снаряжение для туристского многоборья						40’						
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»			40’									
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»							40’					
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»												
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	Поиск и очистка воды. Съедобные растения.												
	Правила личной безопасности в городе												
	Доврачебная помощь при ссадинах, порезах, ушибах. Правила личной гигиены в походе.												
	Обязанности санинструктора. Состав простейшей аптечки												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте												
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту												
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях.												
	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами.												

	Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи												
	Здоровый образ жизни. Основы закаливания.												
	Основы правил игровых видов спорта.												
	практика												
	Историческая справка г.Тулы. Тульский кремль – исторический, архитектурный памятник												
	Личное, групповое снаряжение для походов выходного дня и 2-3-х дневных походов												
	Правила укладки рюкзака. Подгонка рюкзака												
	Бивуак, правила постановки палатки												
	Виды костров, разжигание костра, костровые принадлежности, техника работы с топором, пилой		**40’**				**40’**						
	Техника передвижения в походе по среднепересеченной местности. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности.												
	Страховочная система, ее применение												
	Карабин, его назначение, технические данные. Техника работы с карабином. Средства самостраховки. Использование для страховки веревки, репшнура, пруссика, карабина												
	Туристические узлы, их виды и назначение. Техника завязывания узлов: встречный, прямой, восьмерка, схватывающий, карабинная удавка												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «параллели», «бревно», «траверс»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «навесная», «маятник»												
	Индивидуальная техника прохождения этапов «подъем», «спуск»			**40’**	**80’**	**80’**							
	Индивидуальная техника прохождения этапов «гать», «кочки»							**40’**	**80’**	**80’**			
	Командная веревка сопровождения, применение веревки сопровождения при прохождении командой этапов «бревно», «параллели», «навесная»												
	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне												
	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу												
	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте												
	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту												
	Выполнение силовых упражнений на перекладине. Упражнения с собственным весом.												
	Кроссовая подготовка, чередование ходьбы, бега по ровной местности 2-3 км (без учета времени).												
	Лыжная подготовка. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход на лыжах.												
	Спуск с горы в низкой стойке, подъем в гору «лесенкой», «елочкой».												
	Помощь в оформлении стендов, отчетов, подготовке этапов к тренировкам.												
	Подготовка снаряжения к походам.	**40’**											
	Участие в походах, экскурсиях, соревнованиях										**80’**	**80’**	**80’**
	Форма контроля												
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

Поурочное календарно тематическое планирование 2-й год обучения

Сентябрь

№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, знакомство с программой, планирование работы секции на год.	40											
	Закон об охране природы												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Куликово поле – символ воинской самоотверженности												
	Тульская область в годы ВОВ		80										
	Исторические памятные места, связанные с В.Ф. Рудневым												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне												
	Хранение и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим и режим питания в походе. Отдых и восстановление на маршруте.												
	Ремонт, сушка личных вещей и снаряжения в походе												
	Метеорологические наблюдения												
	Фотографирование в походе												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.												
	Тактика действия команды на технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебня помощь при переломах, сильных кровотечениях			40									
	Первая доврачебная помощь при обморожении												
	Применение медицинских препаратов при заболевании желудка, кишечника												
	Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, чистой посуде.												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам			**40**									
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде												
	Топографические и условные знаки												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при работе с примусом												
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах на тренировочные процессы. Инструкция №293												
практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне												

	Техника передвижения по болотистым участкам вброд, по травянистым и осыпным склонам.												
	Организация переправы по бревну												
	Работа с примусом, техника безопасности												
	Фотографирование в походе												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.				**80**								
	Техника прохождения этапов бревно, навесная связками					**80**							
	Техника прохождения этапов спуск, подъем с самонаведением.												
	Техника прохождения этапов бревно, брод с самонаведением												
	Использование зажимов при подъеме по вертикальным перилам						**80**						
	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе							**80**					
	Тактика действия команды на технической дистанции												
	Применение туристический узлов: двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык.								**80**				
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня												
	Безопасность жилища. Правила действия при пожаре												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Силовые упражнения в парах, на тренажерах, с гимнастическими снарядами	**40**											
	Кроссовая подготовка												
	Лыжная подготовка, одновременные хода												
	Повороты переступанием, упором												
	Торможение плугом, полуплугом, упором, палками												
	Основы игры в волейбол, двусторонняя игра в баскетбол												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в судействе												
	Оформление отчета о походе выходного дня. Подготовка к культурно-массовым мероприятиям.												
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									**80**	**80**	**80**	**80**
	Форма контроля												
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

Октябрь

№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, знакомство с программой, планирование работы секции на год.												
	Закон об охране природы	40											
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Куликово поле – символ воинской самоотверженности												
	Тульская область в годы ВОВ			40									
	Исторические памятные места, связанные с В.Ф. Рудневым												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне												
	Хранение и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим и режим питания в походе. Отдых и восстановление на маршруте.												
	Ремонт, сушка личных вещей и снаряжения в походе												
	Метеорологические наблюдения												
	Фотографирование в походе												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.												
	Тактика действия команды на технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня	40											
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебня помощь при переломах, сильных кровотечениях												
	Первая доврачебная помощь при обморожении												
	Применение медицинских препаратов при заболевании желудка, кишечника				**20**								
	Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, чистой посуде.				**20**								
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде												
	Топографические и условные знаки		**80**										
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при работе с примусом												
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах на тренировочные процессы.				**20**								
	практика												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне												
	Техника передвижения по болотистым участкам вброд, по												

	травянистым и осыпным склонам.												
	Организация переправы по бревну												
	Работа с примусом, техника безопасности				**20**								
	Фотографирование в походе												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.												
	Техника прохождения этапов бревно, навесная связками					**80**							
	Техника прохождения этапов спуск, подъем с самонаведением.												
	Техника прохождения этапов бревно, брод с самонаведением						**80**						
	Использование зажимов при подъеме по вертикальным перилам												
	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе												
	Тактика действия команды на технической дистанции							**80**					
	Применение туристический узлов: двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык.												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)								**80**				
	Сохранение и перенос огня												
	Безопасность жилища. Правила действия при пожаре												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Силовые упражнения в парах, на тренажерах, с гимнастическими снарядами												
	Кроссовая подготовка												
	Лыжная подготовка, одновременные хода												
	Повороты переступанием, упором												
	Торможение плугом, полуплугом, упором, палками												
	Основы игры в волейбол, двусторонняя игра в баскетбол												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в судействе												
	Оформление отчета о походе выходного дня. Подготовка к культурно-массовым мероприятиям.			**40**									
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									**80**	**80**	**80**	**80**
	Форма контроля												
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

Ноябрь

№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	теория												
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, знакомство с программой, планирование работы секции на год.												
	Закон об охране природы												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Куликово поле – символ воинской самоотверженности			80	80								
	Тульская область в годы ВОВ												
	Исторические памятные места, связанные с В.Ф. Рудневым												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне												
	Хранение и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим и режим питания в походе. Отдых и восстановление на маршруте.		80										
	Ремонт, сушка личных вещей и снаряжения в походе												
	Метеорологические наблюдения												
	Фотографирование в походе												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.												
	Тактика действия команды на технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебня помощь при переломах, сильных кровотечениях												
	Первая доврачебная помощь при обморожении												
	Применение медицинских препаратов при заболевании желудка, кишечника												
	Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, чистой посуде.												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде	**40**											
	Топографические и условные знаки												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при работе с примусом												
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах на тренировочные процессы. Инструкция №293												
	практика												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне												
	Техника передвижения по												

	болотистым участкам вброд, по травянистым и осыпным склонам.												
	Организация переправы по бревну												
	Работа с примусом, техника безопасности												
	Фотографирование в походе												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.												
	Техника прохождения этапов бревно, навесная связками												
	Техника прохождения этапов спуск, подъем с самонаведением.					**80**							
	Техника прохождения этапов бревно, брод с самонаведением												
	Использование зажимов при подъеме по вертикальным перилам												
	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе												
	Тактика действия команды на технической дистанции												
	Применение туристический узлов: двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык.						**80**						
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня							**80**					
	Безопасность жилища. Правила действия при пожаре												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам	**40**											
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Силовые упражнения в парах, на тренажерах, с гимнастическими снарядами												
	Кроссовая подготовка												
	Лыжная подготовка, одновременные хода												
	Повороты переступанием, упором												
	Торможение плугом, полуплугом, упором, палками												
	Основы игры в волейбол, двусторонняя игра в баскетбол								**80**				
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в судействе									**40**			**40**
	Оформление отчета о походе выходного дня. Подготовка к культурно-массовым мероприятиям.												
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									**40**	**80**	**80**	**40**
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**
	форма контроля												

Декабрь

№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	теория												
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, знакомство с программой, планирование работы секции на год.												
	Закон об охране природы												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Куликово поле – символ воинской самоотверженности												
	Тульская область в годы ВОВ												
	Исторические памятные места, связанные с В.Ф. Рудневым	40											
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне												
	Хранение и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим и режим питания в походе. Отдых и восстановление на маршруте.												
	Ремонт, сушка личных вещей и снаряжения в походе				40	40							
	Метеорологические наблюдения												
	Фотографирование в походе												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.		40	40									
	Тактика действия команды на технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебня помощь при переломах, сильных кровотечениях												
	Первая доврачебная помощь при обморожении	20											
	Применение медицинских препаратов при заболевании желудка, кишечника												
	Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, чистой посуде.												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде												
	Топографические и условные знаки												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при работе с примусом	**20**											
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах на тренировочные процессы. Инструкция №293												
	практика												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне												
	Техника передвижения по												

	болотистым участкам вброд, по травянистым и осыпным склонам.												
	Организация переправы по бревну												
	Работа с примусом, техника безопасности												
	Фотографирование в походе												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.		**40**	**40**									
	Техника прохождения этапов бревно, навесная связками												
	Техника прохождения этапов спуск, подъем с самонаведением.												
	Техника прохождения этапов бревно, брод с самонаведением												
	Использование зажимов при подъеме по вертикальным перилам						**80**						
	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе							**80**					
	Тактика действия команды на технической дистанции								**80**				
	Применение туристический узлов: двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык.												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня												
	Безопасность жилища. Правила действия при пожаре												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде				**40**	**40**							
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Силовые упражнения в парах, на тренажерах, с гимнастическими снарядами												
	Кроссовая подготовка												
	Лыжная подготовка, одновременные хода												
	Повороты переступанием, упором												
	Торможение плугом, полуплугом, упором, палками									**80**			
	Основы игры в волейбол, двусторонняя игра в баскетбол												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в судействе												
	Оформление отчета о походе выходного дня. Подготовка к культурно-массовым мероприятиям.												**40**
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.										**80**	**80**	**40**
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**
	форма контроля												

Январь

№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, знакомство с программой, планирование работы секции на год.												
	Закон об охране природы												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Куликово поле – символ воинской самоотверженности												
	Тульская область в годы ВОВ												
	Исторические памятные места, связанные с В.Ф. Рудневым	80											
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне												
	Хранение и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим и режим питания в походе. Отдых и восстановление на маршруте.												
	Ремонт, сушка личных вещей и снаряжения в походе												
	Метеорологические наблюдения			40									
	Фотографирование в походе												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.												
	Тактика действия команды на технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебня помощь при переломах, сильных кровотечениях												
	Первая доврачебная помощь при обморожении												
	Применение медицинских препаратов при заболевании желудка, кишечника												
	Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, чистой посуде.												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде												
	Топографические и условные знаки		**80**										
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при работе с примусом												
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах на тренировочные процессы. Инструкция №293												
практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне												

	Техника передвижения по болотистым участкам вброд, по травянистым и осыпным склонам.												
	Организация переправы по бревну												
	Работа с примусом, техника безопасности												
	Фотографирование в походе												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.					**80**							
	Техника прохождения этапов бревно, навесная связками												
	Техника прохождения этапов спуск, подъем с самонаведением.												
	Техника прохождения этапов бревно, брод с самонаведением												
	Использование зажимов при подъеме по вертикальным перилам												
	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе												
	Тактика действия команды на технической дистанции												
	Применение туристический узлов: двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык.						**80**						
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня			**40**									
	Безопасность жилища. Правила действия при пожаре												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде							**80**					
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Силовые упражнения в парах, на тренажерах, с гимнастическими снарядами				**40**								
	Кроссовая подготовка								**80**				
	Лыжная подготовка, одновременные хода									**80**			
	Повороты переступанием, упором				**40**								
	Торможение плугом, полуплугом, упором, палками										**40**		
	Основы игры в волейбол, двусторонняя игра в баскетбол												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в судействе												
	Оформление отчета о походе выходного дня. Подготовка к культурно-массовым мероприятиям.												
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.										**40**	**80**	**80**
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**
	форма контроля												

Февраль

№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	теория												
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, знакомство с программой, планирование работы секции на год.												
	Закон об охране природы												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Куликово поле – символ воинской самоотверженности												
	Тульская область в годы ВОВ												
	Исторические памятные места, связанные с В.Ф. Рудневым												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне												
	Хранение и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим и режим питания в походе. Отдых и восстановление на маршруте.												
	Ремонт, сушка личных вещей и снаряжения в походе												
	Метеорологические наблюдения												
	Фотографирование в походе									40			
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.												
	Тактика действия команды на технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебня помощь при переломах, сильных кровотечениях												
	Первая доврачебная помощь при обморожении												
	Применение медицинских препаратов при заболевании желудка, кишечника												
	Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, чистой посуде.												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде												
	Топографические и условные знаки												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при работе с примусом												
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах на тренировочные процессы. Инструкция №293												
	практика												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне												
	Техника передвижения по												

	болотистым участкам вброд, по травянистым и осыпным склонам.												
	Организация переправы по бревну												
	Работа с примусом, техника безопасности												
	Фотографирование в походе									**40**			
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.	**80**											
	Техника прохождения этапов бревно, навесная связками												
	Техника прохождения этапов спуск, подъем с самонаведением.												
	Техника прохождения этапов бревно, брод с самонаведением												
	Использование зажимов при подъеме по вертикальным перилам												
	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе												
	Тактика действия команды на технической дистанции		**80**										
	Применение туристический узлов: двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык.												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня												
	Безопасность жилища. Правила действия при пожаре			**80**									
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде				**80**								
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Силовые упражнения в парах, на тренажерах, с гимнастическими снарядами												
	Кроссовая подготовка												
	Лыжная подготовка, одновременные хода						**80**						
	Повороты переступанием, упором												
	Торможение плугом, полуплугом, упором, палками								**40**				
	Основы игры в волейбол, двусторонняя игра в баскетбол					**80**							
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в судействе								**40**				
	Оформление отчета о походе выходного дня. Подготовка к культурно-массовым мероприятиям.							**80**					
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.										**80**	**80**	**80**
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**
	форма контроля												

Март

№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, знакомство с программой, планирование работы секции на год.												
	Закон об охране природы												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Куликово поле – символ воинской самоотверженности												
	Тульская область в годы ВОВ												
	Исторические памятные места, связанные с В.Ф. Рудневым												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне			40	40								
	Хранение и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим и режим питания в походе. Отдых и восстановление на маршруте.												
	Ремонт, сушка личных вещей и снаряжения в походе												
	Метеорологические наблюдения												
	Фотографирование в походе												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.												
	Тактика действия команды на технической дистанции					40	40						
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебня помощь при переломах, сильных кровотечениях												
	Первая доврачебная помощь при обморожении												
	Применение медицинских препаратов при заболевании желудка, кишечника		**20**										
	Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, чистой посуде.		**20**										
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде												
	Топографические и условные знаки							**80**					
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при работе с примусом												
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах на тренировочные процессы. Инструкция №293	**20**											
	практика												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне												
	Техника передвижения по												

	болотистым участкам вброд, по травянистым и осыпным склонам.												
	Организация переправы по бревну												
	Работа с примусом, техника безопасности	**20**											
	Фотографирование в походе												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.												
	Техника прохождения этапов бревно, навесная связками												
	Техника прохождения этапов спуск, подъем с самонаведением.								**80**				
	Техника прохождения этапов бревно, брод с самонаведением												
	Использование зажимов при подъеме по вертикальным перилам												
	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе												
	Тактика действия команды на технической дистанции												
	Применение туристический узлов: двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык.												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня	**40**											
	Безопасность жилища. Правила действия при пожаре												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде			**40**	**40**								
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Силовые упражнения в парах, на тренажерах, с гимнастическими снарядами					**40**							
	Кроссовая подготовка												
	Лыжная подготовка, одновременные хода												
	Повороты переступанием, упором						**40**						
	Торможение плугом, полуплугом, упором, палками												
	Основы игры в волейбол, двусторонняя игра в баскетбол												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в судействе												
	Оформление отчета о походе выходного дня. Подготовка к культурно-массовым мероприятиям.		**40**										
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									**80**	**80**	**80**	**80**
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**
	форма контроля												

Апрель

№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, знакомство с программой, планирование работы секции на год.												
	Закон об охране природы												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Куликово поле – символ воинской самоотверженности												
	Тульская область в годы ВОВ												
	Исторические памятные места, связанные с В.Ф. Рудневым												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне			80									
	Хранение и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим и режим питания в походе. Отдых и восстановление на маршруте.												
	Ремонт, сушка личных вещей и снаряжения в походе												
	Метеорологические наблюдения												
	Фотографирование в походе												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.												
	Тактика действия команды на технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебня помощь при переломах, сильных кровотечениях												
	Первая доврачебная помощь при обморожении	20											
	Применение медицинских препаратов при заболевании желудка, кишечника												
	Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, чистой посуде.												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде		**40**										
	Топографические и условные знаки												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при работе с примусом	**20**											
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах на тренировочные процессы. Инструкция №293												
	практика												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне				**80**								
	Техника передвижения по болотистым участкам вброд, по												

	травянистым и осыпным склонам.												
	Организация переправы по бревну												
	Работа с примусом, техника безопасности												
	Фотографирование в походе												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.												
	Техника прохождения этапов бревно, навесная связками												
	Техника прохождения этапов спуск, подъем с самонаведением.					**80**							
	Техника прохождения этапов бревно, брод с самонаведением						**80**						
	Использование зажимов при подъеме по вертикальным перилам												
	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе												
	Тактика действия команды на технической дистанции												
	Применение туристический узлов: двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык.							**80**					
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня												
	Безопасность жилища. Правила действия при пожаре												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде		**40**										
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Силовые упражнения в парах, на тренажерах, с гимнастическими снарядами								**40**				
	Кроссовая подготовка												
	Лыжная подготовка, одновременные хода												
	Повороты переступанием, упором								**40**				
	Торможение плугом, полуплугом, упором, палками												
	Основы игры в волейбол, двусторонняя игра в баскетбол												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в судействе												
	Оформление отчета о походе выходного дня. Подготовка к культурно-массовым мероприятиям.	**40**											
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									**80**	**80**	**80**	**80**
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**
	форма контроля												

Май

№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, знакомство с программой, планирование работы секции на год.												
	Закон об охране природы												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Куликово поле – символ воинской самоотверженности												
	Тульская область в годы ВОВ												
	Исторические памятные места, связанные с В.Ф. Рудневым												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне												
	Хранение и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим и режим питания в походе. Отдых и восстановление на маршруте.												
	Ремонт, сушка личных вещей и снаряжения в походе												
	Метеорологические наблюдения												
	Фотографирование в походе												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.												
	Тактика действия команды на технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебня помощь при переломах, сильных кровотечениях												
	Первая доврачебная помощь при обморожении												
	Применение медицинских препаратов при заболевании желудка, кишечника												
	Гигиенические требования в походе к одежде, обуви, чистой посуде.												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде												
	Топографические и условные знаки												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при работе с примусом												
	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах на тренировочные процессы. Инструкция №293												
практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Разбивка бивуака в безлесной зоне												
	Техника передвижения по болотистым участкам вброд, по травянистым и	**40**			**40**		**40**		**40**				

	осыпным склонам.												
	Организация переправы по бревну	**40**			**40**		**40**		**40**				
	Работа с примусом, техника безопасности												
	Фотографирование в походе		**40**										
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника прохождения этапов: навесная, бревно, спуск дюльфером, тонкий лед с командной страховкой.												
	Техника прохождения этапов бревно, навесная связками												
	Техника прохождения этапов спуск, подъем с самонаведением.												
	Техника прохождения этапов бревно, брод с самонаведением			**80**									
	Использование зажимов при подъеме по вертикальным перилам												
	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе												
	Тактика действия команды на технической дистанции												
	Применение туристический узлов: двойной проводник, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, стремя, штык.												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Организация бивуака на сложном рельефе (крутой склон, каменная морена)												
	Сохранение и перенос огня												
	Безопасность жилища. Правила действия при пожаре												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение сторон горизонта по звездам, солнцу, часам												
	Определение азимута по карте, на объект, движение по легенде		**40**										
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Силовые упражнения в парах, на тренажерах, с гимнастическими снарядами							**40**					
	Кроссовая подготовка					**80**							
	Лыжная подготовка, одновременные хода												
	Повороты переступанием, упором							**40**					
	Торможение плугом, полуплугом, упором, палками												
	Основы игры в волейбол, двусторонняя игра в баскетбол												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в судействе												
	Оформление отчета о походе выходного дня. Подготовка к культурно-массовым мероприятиям.												
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									**80**	**80**	**80**	**80**
		80	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**
	форма контроля												

Поурочное календарно-тематическое планирование 3-й год обучения

Сентябрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	теория												
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.	20					20						
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.					20							
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ			20									
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода												
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)						20		20				
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.												
	Помощь утопающему. Приемы реанимации												
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений									40			
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта												
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания						40						
	практика												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												

	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.												
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	Ремонт и изготовление снаряжения.	40											
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением					40							
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением												
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»		40	40									
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»		20	20									
	Правила и элементы скалолазания								40	40			
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Составление легенды по карте, по местности												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования											80	
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений	20	20										
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы					20			20				
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах												
	Кроссовая подготовка												
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства												
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр												
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.				80			80			80		80
	Форма контроля												
	Итог	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

октябрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода						40						
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего	20											
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением			20	20								
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня		20										
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов										40		
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.												
	Помощь утопающему. Приемы реанимации												
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта												
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания												
практика													
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба												

	«Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.												
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего	40											
	Ремонт и изготовление снаряжения.												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)			40									
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением				40								
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»												
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»						40						
	Правила и элементы скалолазания												
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня		20										
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов										20		
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Составление легенды по карте, по местности												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений	20							20				
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы								40				
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах												
	Кроссовая подготовка											80	
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол		40										
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства			20					20				
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр				20						20		
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.					80		80		80			80
	Форма контроля												
	Итог	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

ноябрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.	20											
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области						40						
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода												
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе	20											
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции		20	20									
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации					20							
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.					20							
	Помощь утопающему. Приемы реанимации												
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений								40				
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки									40			
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта												
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания												
практика													
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												

	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.												
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	Ремонт и изготовление снаряжения.												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)	40											
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением					40							
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением						40						
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»											40	40
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»								40				
	Правила и элементы скалолазания												
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда		40										
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Составление легенды по карте, по местности											40	40
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки									40			
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений		20	20									
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы												
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах												
	Кроссовая подготовка												
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол			40									
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства												
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр												
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.				80			80			80		
	Форма контроля												
	Итог	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

декабрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области		40										
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода												
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации			20									
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.												
	Помощь утопающему. Приемы реанимации												
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил			20									
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования						40						
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта	40											
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания												
практика													
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												

	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.												
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	Ремонт и изготовление снаряжения.												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпластов)	40											
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением						40						
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»					40		40					
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»												
	Правила и элементы скалолазания												
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда		40										
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Составление легенды по карте, по местности										80	80	
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений												
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы			40									
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах								80				
	Кроссовая подготовка												40
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол												40
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства					20		20					
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр					20		20					
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.				80					80			
	Форма контроля												
	Итог	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

январь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода												
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации	20											
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.												
	Помощь утопающему. Приемы реанимации												
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил	20											
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений		40										
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта												
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания												
практика													
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												

	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.												
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам			80									
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего	40											
	Ремонт и изготовление снаряжения.												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением							40					
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением							40					
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»								80				
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»												
	Правила и элементы скалолазания										80		
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Составление легенды по карте, по местности												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений					20	20						
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы											40	
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах				80								
	Кроссовая подготовка		40										40
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол					40	40						
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства					20	20						
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр											40	40
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									80			
	Форма контроля												
	Итог	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

февраль

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.	20											
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода												
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе	20											
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)			40									
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.												
	Помощь утопающему. Приемы реанимации												
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений				40								
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки					40							
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта						40						
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания												
практика													
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												

	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.												
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам										80		
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего									40			
	Ремонт и изготовление снаряжения.												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)					40							
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением						40						
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением											40	
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»												
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»												
	Правила и элементы скалолазания												
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда												40
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня				20								
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов				20								
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Составление легенды по карте, по местности												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования		80										
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений									40			
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы												
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах								80			40	
	Кроссовая подготовка			40									
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол	40											
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства												
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр												40
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.							80					
	Форма контроля												
	Итог	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**	**80**

		март											
	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»		40		40								
	Радиоактивное загрязнение Тульской области												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода												
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего	20											
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня	20											
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.												
	Помощь утопающему. Приемы реанимации									40			
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений								40				
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта												
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания												
практика													
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												

	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»		40		40	80		80					
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.												
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	Ремонт и изготовление снаряжения.												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением												
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»								40	40			
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»												
	Правила и элементы скалолазания												80
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Составление легенды по карте, по местности												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования											80	
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений												
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы												
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах												
	Кроссовая подготовка	40											
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства												
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр												
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.			80			80				80		
	Форма контроля												
	Итог	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

апрель

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.	20											
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода				40								
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе	20											
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением			40									
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации		20										
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.		20										
	Помощь утопающему. Приемы реанимации												
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта												
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания					40							
практика													
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												

	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.						80	80					
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	Ремонт и изготовление снаряжения.					40							
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением			40									
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением												
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»												
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»												
	Правила и элементы скалолазания												
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда				40								
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Составление легенды по карте, по местности								80				
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки	40											
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений												
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы		40										
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах												
	Кроссовая подготовка												
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства												
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр												
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									80	80	80	80
	Форма контроля												
	Итог	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

		май											
	дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов года, анализ участия в мероприятиях. Планирование мероприятий на следующий год.												
	Положения, регламентирующие присвоение разряда по туристскому многоборью.												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	Радиоактивное загрязнение Тульской области												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Личное и групповое снаряжение для сложного похода												
	Раскладка продуктов, питание в категорийном походе												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением												
	Тактика действий команды на тактико-технической дистанции	40											
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	Правила защиты и личная безопасность в экстремальной ситуации												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая доврачебная помощь при сотрясении мозга, обморока, теплового удара.												
	Помощь утопающему. Приемы реанимации		40										
	Применение медикаментозных средств при воспалительном процессе, восстановлении сил												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Знание топографических знаков и условных обозначений			40									
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования						40						
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при использовании полистпласта												
	Техника безопасности при освоении основ скалолазания												
практика													
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												

	Парковая архитектура – музей-усадьба «Ясная поляна»												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Использование судов для водных переправ, переправа в брод стенкой.								80				
	Техника движения по снежным, снежно-ледовым склонам												
	Применение туристического снаряжения для транспортировки пострадавшего												
	Ремонт и изготовление снаряжения.												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Варианты натяжения перил (виды полистпастов)												
	Техника прохождения этапов «навесная», «бревно» с самонаведением	40											
	Техника прохождения этапов «траверс», «дюльфер с перестежкой» с самонаведением		40										
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем»												
	Правила транспортировки пострадавшего на этапах «маятник», «бревно»			40									
	Правила и элементы скалолазания				80	80							
	Применение туристических узлов срединный проводник, УИАА, гарда												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Разведение костра без применения открытого огня												
	Способы подачи сигнала. Международная кодовая таблица сигналов												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Составление легенды по карте, по местности												
	Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки												
	Виды дистанций спортивного ориентирования												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Составление простого комплекса общеразвивающих упражнений												
	Упражнения на развитие ловкости, выносливости, силы							40					
	Совершенствование лыжных ходов, коньковый ход. Преодоление завалов и препятствий на лыжах												
	Кроссовая подготовка												
	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Помощь в организации судейства							40					
	Оформление стендов, фотогазет, отчетов. Проведение интеллектуальных игр						40						
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									80	80	80	80
	Форма контроля												
	Итог	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

Поурочное календарно-тематическое планирование 4-й год обучения

Сентябрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год	40											
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму			20		20							
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края												
	Туристские возможности Тульского края		40				40						
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												

	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с пострадавшим												
	Техника подъема по вертикальным перилам												
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках												
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте									80	80		
	Составление схемы движения по легенде							80	80				
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.					40	40						
	Совершенствование лыжных ходов.												
	Игровые виды спорта		40	40									
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.	40											
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.			20		20							
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.				80							80	80
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

		октябрь											
	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края	80											
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам		40	40									
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с							80	80				

	пострадавшим												
	Техника организации подъема по вертикальным перилам									80			
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках												80
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте												
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.				40	40							
	Совершенствование лыжных ходов.												
	Игровые виды спорта				40	40							
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.		40										
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.			40									
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.						80				80	80	
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

ноябрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края	80	80										
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВИЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с												

	пострадавшим												
	Техника организации подъема по вертикальным перилам												
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках												
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя			80									
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте												
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.				80	80		80					
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.								40				40
	Совершенствование лыжных ходов.												
	Игровые виды спорта											80	
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.								40				
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.												40
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.						80			80	80		
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

декабрь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края												
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе	40											
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.		40										
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки			40									
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок						40						
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе				80								
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.					40							
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки			40									
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по												

	вертикальным перилам с пострадавшим												
	Техника организации подъема по вертикальным перилам												
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках												
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»					40	40						
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте							80	80			80	
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.												
	Совершенствование лыжных ходов.												80
	Игровые виды спорта												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.	40	40										
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.												
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									80	80		
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

январь

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края												
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.	40											
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ		40	40									
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.	40											
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с		40	40	80								

	пострадавшим												
	Техника организации подъема по вертикальным перилам					40							
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках								80				
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»									80	40		
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу							80					
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте												
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.												
	Совершенствование лыжных ходов.						80						
	Игровые виды спорта												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.										40		
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.					40							
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.											80	80
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

февраль

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края	80											
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе							40					
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с		80	80									

	пострадавшим												
	Техника организации подъема по вертикальным перилам				80								
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках					80	80						
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»									40	80		
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте												
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.												
	Совершенствование лыжных ходов.								80				
	Игровые виды спорта												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.							40					
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.									40			
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.											80	80
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

		март											
	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края												
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах	40											
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями							40					
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей	40											
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по вертикальным перилам с		80				40						

	пострадавшим												
	Техника организации подъема по вертикальным перилам												
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках			80	80	80							
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте												
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.						40		40				
	Совершенствование лыжных ходов.												
	Игровые виды спорта									80			
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.							40					
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.								40				
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.										80	80	80
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

апрель

	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края												
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»		80										
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей	40											
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством												
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по			80	80								

	вертикальным перилам с пострадавшим												
	Техника организации подъема по вертикальным перилам	40											
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках												
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте												
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.							40	40				
	Совершенствование лыжных ходов.												
	Игровые виды спорта					80	80						
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.								40				
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.							40					
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									80	80	80	80
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

		май											
	Дата												
№ п/п	Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
теория													
	ВВЕДЕНИЕ												
	Подведение итогов учебного года, планирование мероприятий на новый учебный год												
	Регламентирующие документы о присвоении разрядов по спортивному туризму												
	КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ												
	А.Т. Болотов – Ломоносов Тульского края												
	Туристские возможности Тульского края												
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством		80										
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Тактика прохождения дистанции «спас работы»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя			40									
	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА												
	Первая помощь при ожогах												
	Первая помощь при укусе ядовитыми насекомыми, змеями												
	Первая помощь при асфиксии												
	Санитарные требования при организации полевых лагерей												
	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ												
	Техника безопасности при транспортировке пострадавшего по вертикальным перилам												
	Техника безопасности при использовании газовых горелок												
Практика													
	ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ												
	Снаряжение для зимнего похода. Бивуак в зимнем походе												
	Техника передвижения в таежной, тундровой местности по осыпям, моренам, преодоление лавинных участков.												
	Техника управления плав средством					80	80	80	80				
	Разнообразие туристической кухни. Газовые горелки												
	ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ												
	Техника организации спуска по												

	вертикальным перилам с пострадавшим												
	Техника организации подъема по вертикальным перилам				40								
	Техника прохождения этапов «наклонная навесная», «комплексные перила» в связках												
	Техника прохождения дистанции «спец трасса»												
	ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ, БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ												
	Постройка укрытия в снегу												
	Принцип изготовления ловушек, давилок для добычи зверя												
	ОРИЕНТИРОВАНИЕ												
	Определение крутизны склона по карте. Составление характеристики участка местности по карте												
	Составление схемы движения по легенде												
	Тактика и техника спортивного, туристского ориентирования.												
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
	Упражнения на развитие физических качеств.	80											
	Совершенствование лыжных ходов.												
	Игровые виды спорта												
	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ												
	Подготовка снаряжения к походу.			40									
	Организация судейства на соревнованиях 1-го класса, помощь в судействе на соревнованиях 2-4 класса.				40								
	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ.									80	80	80	80
	Форма контроля												
	Итого	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80