

Комитет по образованию
администрации муниципального образования город Новомосковск

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

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ

УТВЕРЖДЕНО

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

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

ПРОТОКОЛ
от «30» августа 2024 г. № 3

ПРИЛОЖЕНИЕ № 40 к ПРИКАЗУ
от «02» сентября 2024 г. № 58-Д

**РАБОЧАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Лидер: школа туристского мастерства»**

**Разработана на основе дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «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

**Сведения о рабочей дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе:**

направленность – туристско-краеведческая
срок реализации – 4 года
год реализации – 1-й год
уровень программы - стартовый
форма реализации – очные занятия (аудиторные и практические) с воз-
можностью использования дистанционной формы обучения
педагог, реализующий рабочую программу – Е.А. Емельянов, педагог до-
полнительного образования
возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 10-15 лет

НОВОМОСКОВСК
2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	стр. 3
1.1. Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	стр. 3
1.2. Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	стр. 3
1.3. Особенности организации образовательной деятельности	стр. 3
1.4. Цели и задачи рабочей программы	стр. 3
1.5. Режим занятий в текущем учебном году	стр. 4
1.6. Формы занятий и их сочетания	стр. 4
1.7. Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование	стр. 4
1.8. Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году	стр. 4
II. Учебно-тематический план	стр. 7
III. Структура занятий	стр. 9
IV. Содержание изучаемого курса	стр. 9
V. Календарный учебный график	стр. 15

I. Пояснительная записка

1.1.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Туристско-краеведческая.
	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.
	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Стартовый
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	<p>Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы. Рабочей программой предусматривается обучение детей с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>В пределах осваиваемой программы может осуществляться обучение учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.</p>
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности.	<p>Год реализации – 1-й.</p> <p>Количество учебных часов по программе – 216.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 216.</p> <p>Возраст обучающихся – 10-17 лет.</p> <p>Наполняемость учебных групп – 12-15 чел.</p> <p>Изменения сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) – не предусмотрены.</p>
1.4.	Цели и задачи рабочей программы.	<p><i>Цель рабочей программы</i> – всестороннее развитие личности обучающегося средствами туризма и краеведения.</p> <p>Реализация цели предусматривает последовательное <i>решение ряда задач:</i></p>

		<ol style="list-style-type: none"> 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.
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	<p>Продолжительность занятий – 80 минут (<i>2 академических часа</i>).</p> <p>Количество занятий в неделю – 3.</p>
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	<p>Занятие комбинированного типа; практическое занятие; соревнование; тренинг и др.</p> <p>При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.</p>
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	<p>В текущем учебном году содержательные изменения соответствующей дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.</p>
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.	<p><i>По окончании 1-го года обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов.</i></p> <p>Учащиеся должны иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, похо-

		<p>дов с учащимися;</p> <ul style="list-style-type: none"> – о краеведении и экологии как науке; – о краткой истории г. Тулы и г. Новомосковска; – о туризме как спорте, отдыхе, культуре, видах туризма, категоричности 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. <p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 медицинские препараты применяются при простуде; – устройство и принцип работы компаса; – определенное количество топографических знаков, условных обозначений. <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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;
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">– 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. <p><i>Формы текущего контроля знаний учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Тестирование теоретических знаний.– Анкетирование.– Функциональное тестирование.– Участие в соревнованиях.– Анализ походов. <p><i>Формы промежуточной аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– тестирование;– соревнования. <p><i>Формы итоговой аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– тестирование;– соревнования.
--	--	---

II. Учебно-тематический план

№№ п\п	Наименование тем	количество часов		
		всего	теория	практика
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 среднeperесеченной 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, репшура, 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.	Постройка простейшего укрытия в лесной зоне.	6	2	4
5.2	Поиск и очистка воды. Съедобные растения.	2	2	
5.3	Правила личной безопасности в городе.	2	2	
6.	ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, ГИГИЕНА	4	4	
6.1.	Доврачебная помощь при ссадинах, порезах, ушибах. Правила личной гигиены в походе.	2	2	
6.2.	Обязанности санинструктора. Состав простейшей аптечки.	2	2	
7.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ	20	9	11
7.1.	История компаса. Устройство и работа компаса. Определение сторон горизонта по местным признакам и компасу.	4	2	2

7.2.	Виды карт, легенда карты. Масштаб и измерение расстояния по карте.	4	1	3
7.3.	Топографические знаки, их значение. Азимут, движение по азимуту.	12	6	6
8.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	3	3	
8.1.	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях. Инструкция № 293.	1	1	
8.2.	Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами.	1	1	
8.3.	Техника безопасности при разведении костра и приготовлении пищи.	1	1	
9.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	30	2	28
9.1.	Здоровый образ жизни. Основы закаливания.		1	
9.2.	Выполнение силовых упражнений на перекладине. Упражнения с собственным весом.			4
9.3.	Кроссовая подготовка, чередование ходьбы, бега по ровной местности 2-3 км (без учета времени).			6
9.4.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход на лыжах.			12
9.5.	Спуск с горы в низкой стойке, подъем в гору «лесенкой», «елочкой».			6
9.6.	Основы правил игровых видов спорта.		1	
10.	РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ	9		9
10.1	Помощь в оформлении стендов, отчетов, подготовке этапов к тренировкам.			2
10.2	Подготовка снаряжения к походам.			7
11.	УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ, ЭКСКУРСИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ	48		48

III. Структура занятий

Занятие комбинированного типа традиционной формы (2 академических часа):

1. Вводная часть – 5 минут.
2. Повторение изученного материала – 5 минут.
3. Основная часть – 65 минут.
4. Заключительная часть – 5 минут.

IV. Содержание изучаемого курса

«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 категориальные 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, непромокаемый 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 репшура. 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 слег, 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 слег. Прохождение этапа с опорой на две слег.

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 грудное 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, KMnO_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, на 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. Ин-

струкция №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. Поддача 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.

	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 по-											80'							

	вые 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 само страховки. 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

