



**Российская Федерация
Министерство образования Тульской области
Государственное образовательное учреждение Тульской области
«Яснополянский образовательный комплекс им. Л. Н. Толстого»**

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Председатель

_____ Д.В. Киселев
Протокол от 29.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОУ ТО «Яснополянский
комплекс

_____ Д.В. Киселев
Приказ от 02.09.2024 № 65-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Спортивный туризм»

Основное, среднее общее образование
(5-9, 10-11 классы, возраст детей 10-17 лет)

Составитель:
Педагог дополнительного образования

А.Ю.Болоцкий

**Ясная Поляна
2024**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании», Уставом ГОУ ТО «Яснополянский комплекс».

В педагогическом отношении самодеятельный туризм, с его активными средствами передвижения является наиболее удобным средством всестороннего развития личности школьника. В работе объединения «Спортивный туризм» («Туристское многоборье») практикуются различные виды туризма: пешеходный, горный, спелеотуризм, спортивное ориентирование. Такого рода занятия дают неоценимую пользу в приобретении положительного жизненного опыта, адекватной самооценки личности ребенка.

Это создает условия для организации разносторонней деятельности школьников: исследовательской, художественной, технической и другой, в процессе которой могут развиваться как познавательные интересы детей, так и повышаться духовный и физический потенциал ребенка, уровень знаний и умений, удовлетворяться потребности в самовыражении, творчестве, общения с людьми и природой.

Цель программы: всестороннее развитие личности ребенка средствами во всех формах туризма и краеведения.

Задачи программы:

- Получение знаний, умений и навыков по основам пешеходного, горного, спелеотуризма, туристического прикладного и спортивного многоборья;
- Совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащихся;
- Формирование представлений о правилах поведения в природе во время соревнований, тренировочных занятий, экскурсий, походов и путешествий;
- Расширение знаний по историческому, географическому и культурному наследию Тульского края;
- Формирование чувства бережного и уважительного отношения к памятникам истории, архитектуры, искусства, природы родного края;
- Приобретение навыков самостоятельной деятельности;
- Создание в детском коллективе обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворение потребностей в общении;
- Становление нравственно-духовного здоровья человека, самореализации его как личности - гражданина и патриота.

Занятия реализуются в следующих формах:

- 1. Пассивные: лекции, просмотр видеофильмов, теоретические занятия;
- 2. Полуактивные: практические занятия, конкурсы, ролевые и деловые игры, вечера, беседы, выставки и отчеты;

- 3. Активные: учебно-познавательные экскурсии, поездки, походы, путешествия, соревнования, слеты.
- Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, технических средств, специального оборудования и неукоснительного выполнения требований «Инструкции № 293», «Правил организации и проведения туристических соревнований, учащихся РФ».
- Практические занятия проводятся в 1-6 дневных учебно-тренировочных походах, во время туристических соревнований, экскурсий, а также на местности и в помещении. В период осенних, зимних и весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным, также, как и общая и специальная физическая подготовка, и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- В ходе изучения программы учащиеся должны
- **Иметь представление:**
 - о планах и задачах объединения на учебный год;
 - о истории туризма в России;
 - о требованиях, предъявляемых к месту бивака;
 - о здоровом образе жизни;
 - о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.
- **Знать:**
 - что входит в состав личного и группового снаряжения туриста – пешеходника;
 - правила организации туристского быта, привалов и ночлегов; виды костров;
 - тактику преодоления препятствий; виды страховок;
 - знать, что входит в состав специального индивидуального снаряжения; состав простейшей медицинской аптечки; обязанности санитара;
 - причины, симптомы, правила доврачебной помощи при пищевых отравлениях, травмах, переохлаждениях, ожогах, утоплении;
 - общие положения требования к руководителям, обязанности и права руководителей и участников похода согласно Инструкции № 293; технику безопасности при обращении с режущими и колющими предметами, при занятиях в открытых водоемах.
- **Уметь:**
 - ухаживать за личным снаряжением, чинить и ремонтировать обувь и одежду;

- устанавливать палатку;
- заготавливать дрова; разводить костер;
- оборудовать места для приема пищи;
- с помощью педагога оформлять походную документацию, разрабатывать маршрут,
- составлять смету, план-график похода;
- составлять меню;
- закупать, фасовать, упаковывать продукты;
- готовить пищу на костре;
- выбирать способы прохождения однородных участков реки;
- ремонтировать и изготавливать туристское снаряжение;
- ориентироваться на местности;
- производить приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;
- выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие выносливости,
- быстроты, силы, гибкости, ловкости, подвижные и спортивные игры;
- готовить отчеты по итогам мероприятий.
- Знания и практические умения, приобретаемые учащимися во время этих занятий, носят прикладной характер и могут быть использованы ими в быту и повседневной жизни.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Введение (1).

1.1. Планы и задачи на учебный год.

Теория: Заполнение журнала. Знакомство с программой, ее целями и задачами. Традиции яснополянского турклуба.

2. Краеведение.

Теория:

2.1. История родного края: Основные исторические этапы на территории Тульской области. Памятные места, исторические и архитектурные памятники, выдающиеся земляки.

2.2. Природа родного края: Климат, реки, почвы, флора, фауна, основные природные достопримечательности и памятники природы. Охраняемые объекты (заповедники и заказники).

2.4. История развития туризма в Тульской области История развития туризма. Современная организация туризма в области.

2.5. Краеведческая работа в походе.

2.6. Обзор литературы по туризму и краеведению.

2.7. Знакомство с экскурсионными объектами области: Государственный мемориальный природный музей - заповедник «Ясная Поляна», Государственный военно- исторический и природный заповедник «Куликово поле» музей «Тульские древности» и Тульский кремль.

Практика

2.1. История родного края. Памятные места, исторические и архитектурные памятники.

2.2. Природа родного края. Природные достопримечательности и памятники природы. Охраняемые объекты (заповедники и заказники).

2.3. Краеведческая работа в походе и после него. Общественная работа в походе: Способы сбора информации, поиск мест размещения краеведческого материала. Обработка полученных материалов. Подготовка отчетов, фотоальбомов, статей.

2.4. История развития туризма в Тульской области: Основные объекты тульского края, используемые в спортивном и экскурсионном (коммерческом) туризме.

3. Туризм и основы туристской техники.

Теория:

3.1. Виды туризма и их особенности: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, конный, спелеотуризм. Их характеристика. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Судейские звания.

3.2. Личное и групповое снаряжение: Требования к туристскому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Групповое снаряжение. Ремонтный набор. Ремонт и изготовление снаряжения. Специальное снаряжение: подъёмные и спусковые устройства, репшнуры, альпенштоки, элементы безопасности (каска, рукавицы, самостраховка). Комплектование личного и общественного снаряжения. Отличия между снаряжением, применяемым для походов и используемом в соревнованиях.

3.3. Организация туристского быта:

3.3.1. *Привалы и ночлеги:* Требования, предъявляемые к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортабельность. Организация бивака в лесной и безлесой зоне. Спальные принадлежности. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра. Виды костров.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

3.3.2. *Одежда и обувь туриста*: Подбор с учетом сезона и условий похода, основные требования, уход, сушка, ремонт.

3.3.3. *Питание в туристском походе*: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Норма закладки продуктов. Витаминизация. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

3.4. Техника передвижения в походе: Переправы (по бревну, через реку, через сухой лог, по тонкому льду, по навесной переправе). Траверс склона. Преодоление подъема. Организация и снятие перил. Спуск и подъем по склону (с самостраховкой по перилам, с верхней командной страховкой, дюльфер, спортивный спуск). Транспортировка груза на этапах.

3.5. Спасательные работы: Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах; подъем и спуск по склону. Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах: подъем (спуск) по склону с сопровождающим.

3.6. Туристские должности: Командир группы. Его обязанности. Заместитель командира, комендант, завпит, штурман, краевед, санитар, реммастер, фотограф, ответственный за отчет. Их обязанности. Временные должности. Дежурные по постоянным должностям. Обязанности дежурных по кухне.

3.7. Подготовка к походу: Разработка маршрута похода. Подбор группы. Оформление походной документации. Распределение обязанностей. Составление сметы. План-график похода. Утверждение маршрута многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы. Подготовка меню.

Практика

3.2. Личное и групповое снаряжение: Групповое снаряжение. Специальное снаряжение: веревки основные и вспомогательные, карабины, блоки и полиспасты, страховочные системы, подъёмные и спусковые устройства, репшнуры, альпенштоки, элементы безопасности (каска, рукавицы, самостраховка). Комплектование личного и общественного

снаряжения. Ремонт и изготовление снаряжения. Отличия между снаряжением, применяемым для походов и используемом в соревнованиях.

3.3. Организация туристского быта: 3.3.1. *Привалы и ночлеги:* Организация бивуака в лесной безлесной зоне. Установка палаток. Натяжение тента. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра. Виды костров. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. 3.3.2. *Одежда и обувь туриста:* Подбор с учетом сезона и условий похода, основные требования, уход, сушка, ремонт. 3.3.3. *Питание в туристском походе:* Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Кухонное оборудование для летних и зимних условий (котлы, примуса, горелки, трос и крючки, топоры, пилы).

3.4. Техника передвижения в походе: Организация перил. Снятие перил. Организация страховки на этапах: переправа (по бревну, через реку, через сухой лог, по тонкому льду, по навесной переправе), «траверс склона», «подъем», «спуск», «маятник». Движение по веревке с перилами (параллельные перила). Переправы по бревну (движение по перилам). Укладка бревна. Переправы через реку (движение по перилам). Переправы через сухой лог (движение по перилам). Переправы по тонкому льду (движение по перилам). Переправы по навесной. Траверс склона участником, идущим на командной страховке. Траверс склона по гибким перилам. Траверс склона по жестким перилам. Спуск по склону с самостраховкой по перилам. Спуск по склону с верхней командной страховкой. Спуск по склону по перилам - дюльфер. Спортивный спуск. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой. Преодоление подъема. Подъем по склону с самостраховкой по перилам. Подъем по склону с верхней командной страховкой. Подъем по скальному участку (скалолазание) с верхней командной страховкой. Переправа маятником. Транспортировка груза на этапах.

3.5. Спасательные работы: Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на подъеме по склону. Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на спуске по склону. Транспортировка пострадавшего на несущем по бревну с перилами. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапе подъем по склону с сопровождающим. Транспортировка пострадавшего на носилках на

этапе спуск по склону с сопровождающим. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.

3.6. Туристские должности: распределение обязанностей между членами группы. Ролевая игра.

4. Спортивное ориентирование и топография.

Теория:

4.1. Устройство и правила пользования компасом.

4.3. Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам.

4.4. Спортивное ориентирование: прохождение маршрута в заданном направлении, по легенде, по маркировке.

4.5. Азимут: Понятие, правила движения по азимуту.

4.6. Топографическая подготовка: Топографические знаки.

Топографический диктант. Основы составления карт и схем.

Практика

4.1. Устройство и правила пользования компасом.

4.2. Ориентирование карты по компасу: Рекогносцировка местности.

4.3. Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам.

4.4. Спортивное ориентирование: Прохождение маршрута в заданном направлении. Прохождение маршрута по легенде. Прохождение маршрута по маркировке.

4.5. Азимут: понятие, правила движения по азимуту.

4.6. Топографическая подготовка: основы составления карт и схем.

5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь, техника безопасности.

Теория:

5.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни: Двигательная активность. Рациональное питание. Закаливание организма. Профилактика вредных привычек. Режим труда и отдыха. Духовное и психическое здоровье.

5.2. Гигиена туриста: Личная гигиена. Гигиена одежды. Гигиена питания. Организация гигиенических процедур в полевых условиях, банные процедуры, закаливание.

5.3. Состав простейшей медицинской аптечки: Основные требования к походной аптечке - компактность, безопасность, простота использования, невысокие требования к условиям хранения лекарств. Кровоостанавливающие, болеутоляющие, жаропонижающие, противовоспалительные, сердечные средства, антибиотики, антигистамины,

прочие медицинские препараты. Контроль за состоянием лекарственных препаратов.

5.4. Первая доврачебная помощь: Пищевые отравления. Причины. Симптомы. Первая доврачебная помощь. Медикаментозные средства. Лечение. Меры предосторожности. Профилактика. Дизентерия. Ботулизм.

Первая помощь при травмах: раны и кровотечения, ушибы, растяжения, разрывы связок, переломы, ожоги, обморожения, травмы зубов, глаз, ушей. Симптомы, причины виды травм. Лечение и меры профилактики. Травматический шок. Транспортировка пострадавшего при различных видах травм.

Первая помощь при утоплении. Два вида утопления (синяя и белая асфиксия). Неотложная помощь при синем типе утопления. Неотложная помощь при бледном типе утопления. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Способы доставки пострадавшего на берег.

Первая помощь при переохлаждениях и тепловых ударах. Меры, направленные на согревание организма. Простудные заболевания. Первые признаки. Симптомы. Медицинская помощь.

5.5. Охрана природы: Основные требования к поведению по отношению к растительному и живому миру, работа по защите природы («зеленые десанты»). Два непреложных правила - соблюдение противопожарной безопасности и сохранение природных богатств. Деловая игра «Экологически безопасный очаг».

5.6. Техника безопасности: Инструкция № 293. Общие положения. Требования к руководителям, помощникам и участникам группы. Обязанности и права руководителя заместителя руководителя путешествия и обязанности участников.

Техника безопасности при работе с режущими и колющими предметами и приготовлении пищи на костре. Правила безопасного поведения в пешеходных походах. Правила безопасного поведения в горных и спелеопоходах. Правила безопасного поведения в общественном транспорте и на воде. Водоем, как источник повышенной опасности.

Практика

5.4. Первая доврачебная помощь: Первая помощь при травмах: раны и кровотечения, ушибы, растяжения, разрывы связок, переломы. Лечение и меры профилактики. Транспортировка пострадавшего при различных видах травм.

5.5. Охрана природы: работа по защите природы «зеленый десант».

6. Общая физическая и специальная подготовка.

Теория:

6.1. Развитие физических качеств: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств: выносливости, быстроты, силы, гибкости, координационных качеств. Ежедневные индивидуальные занятия учащихся. Комплексы утренней гимнастики.

6.2. Техника и тактика передвижения в различных туристских походах: Выбор степени риска в соответствии с уровнем умений и навыков туриста; выбор правильного способа действий; выбор правильной техники и тактики в потенциально опасной ситуации. Выбор способов движения, исключающих взаимодействие с источником повышенной опасности.

Техника и тактика передвижения в пешеходных походах. Техника и тактика передвижения в горных походах. Техника и тактика передвижения в спелеопоходах.

6.3. Основные туристские навыки: Узлы и петли. Классификация узлов (проводники, схватывающие узлы, узлы для связывания веревок разного диаметра и т.д.) их предназначение.

Практика

6.1. Развитие физических качеств: общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции с максимальной скоростью. Кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Акробатические упражнения.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств: выносливости, быстроты, силы, гибкости, координационных качеств. Элементы релаксации и аутотренинга. Простейшие приемы самомассажа.

Подвижные игры.

6.2. Техника и тактика передвижения в различных туристских походах:

Техника и тактика передвижения в пешеходных походах.

Техника и тактика передвижения в горных походах.

Техника и тактика передвижения в спелеопоходах.

6.3. Основные туристские навыки: Узлы и петли, их предназначение.

Техника выполнения узлов: проводники, схватывающие узлы, узлы для связывания веревок разного диаметра и т.д.

Маркировка (бухтовка) веревки.

7. Подготовка и участие в мероприятиях.

Теория:

Определение целей и задач походов, соревнований, праздников. Составление планов. Работа со специальной литературой.

Практика:

Подготовка личного и группового снаряжения. Распределение должностей.

Участие в мероприятиях (походах, соревнованиях, праздниках).

8. Подведение итогов деятельности объединения за год.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5-9 классы

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Введение	1
	Планы и задачи объединения на учебный год	1
2.	Краеведение	8
	История родного края.	1
	Природа родного края.	1
	Краеведческая работа в походе.	1
	История туризма в Тульской области.	1
	Общественная работа в походе.	1
	Обзор литературы по туризму и краеведению.	1
	Знакомство с экскурсионными объектами области.	1
	Знакомство с экскурсионными объектами области.	1
3.	Модуль 3: Туризм и основы туристской техники	47

1	Виды туризма и их особенности	1
3.1.	<i>Личное и групповое снаряжение</i>	6
	Личное и групповое снаряжение	1
	Веревки, карабины, блоки и полиспасты.	1
	Страховочные системы.	1
	Подъёмные и спусковые устройства.	1
	Элементы безопасности (каска, перчатки, самостраховка, репшнуры)	1
	Ремонт и изготовление снаряжения.	1
3.2.	<i>Организация туристского быта.</i>	5
	Организация туристского быта.	1
	Привалы и ночлег.	1
	Одежда и обувь в различных видах туристских походов.	1
	Одежда и обувь в различных видах туристских походов	1
	Питание в туристском походе	1
3.3	<i>Техника передвижения в походе</i>	23
	Техника передвижения в походе	1
	Переправы по бревну.	1
	Переправы через сухой лог.	1
	Переправы по тонкому льду.	1
	Переправы через ручьи и реки с помощью самостраховки и гимнастической страховки.	1
	Переправы через реку групповым построением "стенка" и "якутский круг".	1
	Переправы через реку с полужёсткими перилами "бум"	1
	Переправы через реку с помощью горизонтальных перил "полуполиспаст"	1
	Переправы через реку по навесной переправе.	1
	Переправы через реку по навесной переправе.	1
	Траверс склона с применением самостраховки.	1
	Траверс склона по наведённым перилам.	1
	Преодоление подъема с применением самостраховки и гимнастической страховки.	1
	Преодоление подъема по наведённым перилам "спортивным" способом.	1
	Преодоление подъема по наведённым перилам на "схватывающих" узлах репшнура.	1

	Преодоление подъема по наведённым перилам с применением зажимов "жумар".	1
	Спуск по склону "спортивным" способом.	1
	Спуск по склону с самостраховкой по наведённым перилам на "схватывающих" узлах рейпшнура.	1
	Спуск по склону с верхней командной страховкой.	1
	Спуск по склону способом "дюльфер" с применением спусковых устройств.	1
	Переправа маятником.	1
	Транспортировка груза на этапах.	1
	Транспортировка груза на этапах.	1
3.4	<i>Организация и снятия перил.</i>	5
	Наведение и снятие перил на подъеме.	1
	Наведение и снятие перил на спуске.	1
	Наведение и снятие перил способом "полуполиспаст".	1
	Наведение и снятие перил при организации навесной переправы.	1
	Наведение и снятие перил - организация верёвки сопровождения.	1
3.5.	<i>Организация туристской группы и подготовка к походу.</i>	7
	Туристские должности и должностные обязанности.	1
	Туристские должности и должностные обязанности.	1
	Разработка маршрута похода.	1
	Разработка маршрута похода.	1
	Распределение обязанностей.	1
	Расчёт продуктов, подготовка меню.	1
	Расчёт продуктов, подготовка меню.	1
4.	<i>Спортивное ориентирование и топография.</i>	20
	Устройство и правила пользования компасом.	1
	Устройство и правила пользования компасом.	1
	Ориентирование карты по компасу.	1
	Ориентирование карты по компасу.	1
	Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам.	1
	Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам.	1

	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута по маркировке.	1
	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута по маркировке.	1
	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута в заданном направлении.	1
	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута в заданном направлении.	1
	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута в заданном направлении.	1
	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута в заданном направлении.	1
	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута по легенде.	1
	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута по легенде.	1
	Азимут.	1
	Азимут сохранение направления движение без компаса.	1
	Топографическая подготовка (условные знаки).	1
	Топографическая подготовка (условные знаки).	1
	Топографическая подготовка (рельеф и горизонтали).	1
	Топографическая подготовка (рельеф и горизонтали).	1
5.	Основы гигиены, доврачебная помощь, техника безопасности.	16
5.1.	<i>Общие понятия.</i>	4
	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	1
	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	1
	Гигиена туриста.	1
	Охрана природы.	1
5.2.	<i>Доврачебная помощь.</i>	8
	Состав простейшей медицинской аптечки.	1
	Пищевые отравления	1
	Первая помощь при утоплении	1
	Первая помощь при каплеярном и венозном кровотечении.	1
	Первая помощь при артериальном кровотечении.	1
	Первая помощь при ушибах, вывихах и растяжениях.	1

	Первая помощь при переломах конечностей.	1
	Первая помощь при переохлаждениях и тепловых ударах	1
5.3.	<i>Техника безопасности.</i>	4
	Инструкция № 293	1
	Правила безопасного поведения в пешеходных походах.	1
	Правила безопасного поведения в горных и спелеопоходах.	1
	Правила безопасного поведения в общественном транспорте и на воде.	1
6.	Общая физическая и специальная подготовка.	13
6.1.	Общая физическая подготовка.	5
	Развитие физических качеств (выносливость).	1
	Развитие физических качеств (скорость).	1
	Развитие физических качеств (сила).	1
	Развитие физических качеств (координация).	1
	Развитие физических качеств (общая подготовка).	1
6.2.	Специальная подготовка туриста.	8
	Тактика передвижения в различных туристских походах.	1
	Тактика передвижения в различных туристских походах.	1
	Узлы и петли (проводники).	1
	Узлы и петли (схватывающие).	1
	Узлы и петли (для связывания верёвок).	1
	Маркировка (бухтовка) веревки.	1
	Маркировка (бухтовка) веревки.	1
	Подведение итогов деятельности объединения за год.	1
	Подведение итогов деятельности объединения за год.	1
	Подведение итогов деятельности объединения за год.	1
	Подведение итогов деятельности объединения за год.	1
Итого:		108

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10-11 классы

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Введение	1
	Планы и задачи объединения на учебный год	1
2.	Краеведение	8
	История родного края.	1
	Природа родного края.	1
	Краеведческая работа в походе.	1
	История туризма в Тульской области.	1
	Общественная работа в походе.	1
	Обзор литературы по туризму и краеведению.	1
	Знакомство с экскурсионными объектами области.	1
	Знакомство с экскурсионными объектами области.	1
3.	Модуль 3: Туризм и основы туристской техники	47
1	Виды туризма и их особенности	1
3.1.	<i>Личное и групповое снаряжение</i>	6
	Личное и групповое снаряжение	1
	Веревки, карабины, блоки и полиспасты.	1
	Страховочные системы.	1
	Подъёмные и спусковые устройства.	1
	Элементы безопасности (каска, рукавицы, самостраховка, репшнуры)	1
	Ремонт и изготовление снаряжения.	1
3.2.	<i>Организация туристского быта.</i>	5
	Организация туристского быта.	1
	Привалы и ночлег.	1
	Одежда и обувь в различных видах туристских походов.	1
	Одежда и обувь в различных видах туристских походов	1
	Питание в туристском походе	1
3.3	<i>Техника передвижения в походе</i>	23
	Техника передвижения в походе	1
	Переправы по бревну.	1
	Переправы через сухой лог.	1

	Переправы по тонкому льду.	1
	Переправы через ручьи и реки с помощью самостраховки и гимнастической страховки.	1
	Переправы через реку групповым построением "стенка" и "якутский круг".	1
	Переправы через реку с полужёсткими перилами "бум"	1
	Переправы через реку с помощью горизонтальных перил "полуполиспаст"	1
	Переправы через реку по навесной переправе.	1
	Переправы через реку по навесной переправе.	1
	Траверс склона с применением самостраховки.	1
	Траверс склона по наведённым перилам.	1
	Преодоление подъема с применением самостраховки и гимнастической страховки.	1
	Преодоление подъема по наведённым перилам "спортивным" способом.	1
	Преодоление подъема по наведённым перилам на "схватывающих" узлах рейпшнура.	1
	Преодоление подъема по наведённым перилам с применением зажимов "жумар".	1
	Спуск по склону "спортивным" способом.	1
	Спуск по склону с самостраховкой по наведённым перилам на "схватывающих" узлах рейпшнура.	1
	Спуск по склону с верхней командной страховкой.	1
	Спуск по склону способом "дюльфер" с применением спусковых устройств.	1
	Переправа маятником.	1
	Транспортировка груза на этапах.	1
	Транспортировка груза на этапах.	1
3.4	<i>Организация и снятия перил.</i>	5
	Наведение и снятие перил на подъеме.	1
	Наведение и снятие перил на спуске.	1
	Наведение и снятие перил способом "полуполиспаст".	1
	Наведение и снятие перил при организации навесной переправы.	1
	Наведение и снятие перил - организация верёвки сопровождения.	1

3.5.	<i>Организация туристской группы и подготовка к походу.</i>	7
	Туристские должности и должностные обязанности.	1
	Туристские должности и должностные обязанности.	1
	Разработка маршрута похода.	1
	Разработка маршрута похода.	1
	Распределение обязанностей.	1
	Расчёт продуктов, подготовка меню.	1
	Расчёт продуктов, подготовка меню.	1
4.	Спортивное ориентирование и топография.	20
	Устройство и правила пользования компасом.	1
	Устройство и правила пользования компасом.	1
	Ориентирование карты по компасу.	1
	Ориентирование карты по компасу.	1
	Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам.	1
	Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам.	1
	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута по маркировке.	1
	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута по маркировке.	1
	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута в заданном направлении.	1
	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута в заданном направлении.	1
	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута в заданном направлении.	1
	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута в заданном направлении.	1
	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута по легенде.	1
	Спортивное ориентирование: прохождение маршрута по легенде.	1
	Азимут.	1
	Азимут сохранение направления движение без компаса.	1
	Топографическая подготовка (условные знаки).	1
	Топографическая подготовка (условные знаки).	1

	Топографическая подготовка (рельеф и горизонталы).	1
	Топографическая подготовка (рельеф и горизонталы).	1
5.	Основы гигиены, доврачебная помощь, техника безопасности.	16
5.1.	Общие понятия.	4
	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	1
	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	1
	Гигиена туриста.	1
	Охрана природы.	1
5.2.	Доврачебная помощь.	8
	Состав простейшей медицинской аптечки.	1
	Пищевые отравления	1
	Первая помощь при утоплении	1
	Первая помощь при каплеярном и венозном кровотечении.	1
	Первая помощь при артериальном кровотечении.	1
	Первая помощь при ушибах, вывихах и растяжениях.	1
	Первая помощь при переломах конечностей.	1
	Первая помощь при переохлаждениях и тепловых ударах	1
5.3.	Техника безопасности.	4
	Инструкция № 293	1
	Правила безопасного поведения в пешеходных походах.	1
	Правила безопасного поведения в горных и спелеопоходах.	1
	Правила безопасного поведения в общественном транспорте и на воде.	1
6.	Общая физическая и специальная подготовка.	13
6.1.	Общая физическая подготовка.	5
	Развитие физических качеств (выносливость).	1
	Развитие физических качеств (скорость).	1
	Развитие физических качеств (сила).	1
	Развитие физических качеств (координация).	1
	Развитие физических качеств (общая подготовка).	1
6.2.	Специальная подготовка туриста.	8
	Тактика передвижения в различных туристских походах.	1
	Тактика передвижения в различных туристских походах.	1
	Узлы и петли (проводники).	1

	Узлы и петли (схватывающие).	1
	Узлы и петли (для связывания верёвок).	1
	Маркировка (бухтовка) веревки.	1
	Маркировка (бухтовка) веревки.	1
	Подведение итогов деятельности объединения за год.	1
	Подведение итогов деятельности объединения за год.	1
	Подведение итогов деятельности объединения за год.	1
	Подведение итогов деятельности объединения за год.	1
Итого:		108

Список литературы.

- Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985
- Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
- Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
- Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
- Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
- Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
- «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

**Критерии отбора к занятиям по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивный туризм»**

Отбор на обучение по направлению «Спортивный туризм» осуществляется на основании следующих критериев:

- группа здоровья – основная, подготовительная
- активное желание и участие в учебно-познавательные экскурсиях, поездках, походах, путешествиях
- результативное участие в спортивных соревнованиях, слетах.

**Список преподавателей и организаторов занятий по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивный туризм»**

Алексей Юрьевич Болоцкий	Педагог дополнительного образования, педагог высшей категории, стаж работы более 20 лет.
-------------------------------------	--