

Утверждён
приказом директора
№ 46/1 от « 02 » сентября 2022г.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»
на 2022-2023 учебный год

год обучения: первый
возраст учащихся: 10- 17 лет
автор-составитель: Баркин В.А.,
педагог дополнительного образования
количество учебных часов – 144

Направление: туризм
Вид деятельности: пешеходный туризм
Начало и окончание учебного года: **03.09.2022г. – 23.05.2023г.**

Расписание занятий: **группа № 1**

День недели	Время занятий
Вторник	19:00 – 20:45
Суббота	12:00 – 13:45

Месяц	Число		Время проведения занятия	Формы занятия	Количеств о часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
Раздел №1 « История туризма» 2 часа								
Сентябрь	3		12:00-13:45	Беседа, объяснение	2	История туризма и ориентирования. ТБ на занятиях. Виды снаряжения. Организация занятия. Места расположения снаряжения. Правила поведения на занятии. Подбор личного снаряжения.	302	Опрос
Раздел №2 «Общефизическая подготовка» – 10 часов								
	6		19:00-20:45	Беседа, объяснение	2	Подготовка к физическим нагрузкам, разминка. Необходимые физические качества туриста - ориентировщика	Спортзал	Сдача контрольных нормативов
	10		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Разминка, кросс	Стадион	Сдача контрольных нормативов
	13		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	Стадион	Сдача контрольных нормативов
	17		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Комплексно-силовое упражнение	Стадион	Сдача контрольных нормативов
	20		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	Стадион	Сдача контрольных нормативов
Раздел № 3 «Основы доврачебной помощи» - 8 часов								
	24		12:00-13:45	Беседа, объяснение	2	Гигиена туриста. Гигиена одежды и обуви в походах. Медаптечка.	302	Тестирование
	27		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Наложение повязок при травмах.	302	Тестирование

Октябрь	01		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Доврачебная помощь при переломах	302	Тестирование
	04		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Доврачебная помощь при вывихах	302	Тестирование
Раздел № 4 «Узлы» -16 часов								
	08		12:00-13:45	Беседа, объяснение	2	Виды узлов. Их назначение. Способы вязки и их применение.	302	Зачёт
	11		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра - прямой, ткацкий, грейпвайн, встречный	302	Зачёт
	15		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Узлы для связывания верёвок разного диаметра - академический, шкотовый, брамшкотовый	302	Зачёт
	18		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Узлы проводники - проводник, проводник восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник	302	Зачёт
	22		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Узлы для крепления верёвок за опору - булинь, удавка, штык, стремя, проводник одним концом, карабинная удавка	302	Зачёт
	25		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Вспомогательные узлы - схватывающий, полусхватывающий, австрийский схватывающий, петля прусика, маркировочный	302	Зачёт
	29		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Способы бухтования верёвки и маркировка бухты для переноски	302	Зачёт
Ноябрь	01		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Контрольное занятие по теме «узлы»	302	Зачёт
Раздел № 5 «Снаряжение для спортивного туризма» – 16 часов								
	05		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Индивидуальная страховочная система, единый способ блокировки ИСС	302	Беседа
	08		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Работа с карабинами (траверс)	302	Беседа
	12		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Работа с фрикционным спусковым устройством (спуск по склону, спуск в безопорном пространстве)	302	Беседа
	15		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Работа с жумаром (подъём по склону)	302	Беседа
	19		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Работа на тренажёре (карабин, ФСУ, жумар)	Спортивная площадка	Беседа
	22		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Работа с жумаром и пантингом (подъём в безопорном пространстве)	Спортивная площадка	Беседа

	26		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Работа с трек-роликом (навесная переправа)	Спортивная площадка	Беседа
	29		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Использование снаряжение для спортивного туризма (дистанция пешеходная в закрытом помещении)	302	Беседа
Раздел № 6 «Лыжная подготовка» – 10 часов								
Декабрь	03		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Подбор лыж, проверка, движение на лыжах	Стадион	Зачёт
	06		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Движение по подготовленной лыжне (конёк, классика)	Стадион	Зачёт
	10		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Движение по пересечённой местности без лыжни	Стадион	Зачёт
	13		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Подъём лесенкой, ёлочкой	Стадион	Зачёт
	17		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Спуск с торможением, скоростной спуск	Стадион	Зачёт
Раздел № 7 «Ориентирование» -20 часов								
	20		19:00-20:45	Беседа, объяснение	2	Компас, его устройство и назначение. Магнитный азимут. Правила работы с компасом (нахождение ориентира по известному азимуту и измерение азимута на ориентир). Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу и часам, по звёздам, по природным приметам, движение в заданном направлении от ориентира к ориентиру	302	Опрос
	24		12:00-13:45	Беседа, объяснение	2	Типы карт. Картографические символы и обозначения. Изучение топографических знаков (изображение на карте рельефа местности, растительности, гидрологии), площадные, линейные и внесмасштабные ориентиры.	302	Опрос
	27		19:00-20:45	Беседа, объяснение	2	План и карта, масштаб карты, ориентирование карты по компасу. Измерение азимута и расстояния на карте	302	Опрос
	31		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Определение сторон горизонта по компасу	302	Наблюдение
Январь	10		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Нахождение ориентиров на местности, определение азимута на ориентир	Спортивная площадка	Наблюдение
	14		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Движение в заданном направлении от ориентира к ориентиру	Спортивная площадка	Наблюдение

	17		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Ориентирование карты по компасу, определение точки стояния	Спортивная площадка	Наблюдение
	21		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Нахождение КП по известному азимуту и расстоянию	Спортивная площадка	Наблюдение
	24		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Нахождение КП с использованием карты	Спортивная площадка	Наблюдение
	28		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Движение по азимуту	Спортивная площадка	Наблюдение
Раздел № 8 «Краеведение» - 4 часа								
	31		19:00-20:45	Беседа, объяснение	2	История Новосибирской области.	302	Опрос
Февраль	04		12:00-13:45	Беседа, объяснение	2	История Тогучинского района.	302	Опрос
Раздел № 9 «Прохождение переправ и организация страховки» - 14 часов								
	07		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Прохождение навесной переправы, прохождение навесной переправы в связке, в группе	Спортивная площадка	Наблюдение
	11		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Прохождение переправы по параллельным перилам, прохождение переправы по параллельным перилам в связке, в группе	Спортивная площадка	Наблюдение
	14		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Прохождение навесной переправы с командным сопровождением	Спортивная площадка	Наблюдение
	18		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Прохождение переправы по параллельным перилам с командным сопровождением	Спортивная площадка	Наблюдение
	21		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Прохождение переправы вброд, переправа первого участника	Спортивная площадка	Наблюдение
	25		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Наведение навесной переправы	Спортивная площадка	Наблюдение
	28		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Наведение навесной переправы с самосбросом	Спортивная площадка	Наблюдение
Раздел № 10 « Дистанции» - 10 часов								
Март	04		12:00-13:45	Практическое занятие	2	дистанция пешеходная 1 класс, в закрытом помещении	Спорт зал	Соревнования
	07		19:00-20:45	Практическое занятие	2	дистанция пешеходная 1 класс, в природной среде	Спорт зал	Соревнования

	11		12:00-13:45	Практическое занятие	2	дистанция пешеходная 2 класс, в закрытом помещении	Спорт зал	Соревнования
	14		19:00-20:45	Практическое занятие	2	дистанция пешеходная 2 класс, в природной среде	Спортивная площадка	Соревнования
	18		12:00-13:45	Практическое занятие	2	участие в соревнованиях на дистанции пешеходной 2 класса, в природной среде	Спортивная площадка	Соревнования
Раздел № 11 «Бивак» - 4 часа								
	21		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Выбор места для бивака, установка палаток, оборудование костра и места приёма пищи	В условиях похода	Наблюдение
	25		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Приготовление пищи в полевых условиях	В условиях похода	Наблюдение
Раздел № 12 «Повторение» - 2 часа								
	28		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Ориентирование. Бивак. Краеведение.	302	Устный опрос
Раздел № 13 «Итоговые занятия» - 26 часов								
Апрель	01		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Устный опрос и тестирование по пройденным темам.	302	Наблюдение
	04		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	08		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	11		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	15		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	18		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	22		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	25		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	29		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение

Май	02		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработки туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	06		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработки туристских навыков.	Спортивная площадка	Наблюдение
	13		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработки туристских навыков.	Спортивная площадка	Наблюдение
	16		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	302	Тестирование
	20		12:00-13:45	Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	Спортивная площадка	Педагогический мониторинг
Раздел № 12 «Ремонт снаряжения» -2 часа								
	23		19:00-20:45	Практическое занятие	2	Ремонт личного и группового снаряжения	302	Наблюдение
Итого						144 часа		

Утверждён
приказом директора
№ 46/1 от « 02 » сентября 2022г.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
туристско-краеведческой направленности

«Юный турист»
на 2022-2023 учебный год

год обучения: первый
возраст учащихся: 10- 17 лет
автор-составитель: Баркин В.А.,
педагог дополнительного образования
количество учебных часов – 144

Направление: туризм
Вид деятельности: пешеходный туризм
Начало и окончание учебного года: **03.09.2022г. – 27.05.2023г.**

Расписание занятий: группа № 2

День недели	Время занятий
Среда	19:00 – 20:45
Суббота	15:00 – 16:45

Месяц	Число		Время проведения занятия	Формы занятия	Количеств о часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
Раздел №1 « История туризма» 2 часа								
Сентябрь	3		15:00 -16:45	Беседа, объяснение	2	История туризма и ориентирования. ТБ на занятиях. Виды снаряжения. Организация занятия. Места расположения снаряжения. Правила поведения на занятии. Подбор личного снаряжения.	302	Опрос
Раздел №2 «Общефизическая подготовка» – 10 часов								
	7		19:00 – 20:45	Беседа, объяснение	2	Подготовка к физическим нагрузкам, разминка. Необходимые физические качества туриста - ориентировщика	Спортзал	Сдача контрольных нормативов
	10		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	Разминка, кросс	Стадион	Сдача контрольных нормативов
	14		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	Стадион	Сдача контрольных нормативов
	17		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	Комплексно-силовое упражнение	Стадион	Сдача контрольных нормативов
	21		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	Стадион	Сдача контрольных нормативов
Раздел № 3 «Основы доврачебной помощи» - 8 часов								
	24		15:00 -16:45	Беседа, объяснение	2	Гигиена туриста. Гигиена одежды и обуви в походах. Медаптечка.	302	Тестирование
	28		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Наложение повязок при травмах.	302	Тестирование

Октябрь	1		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Доврачебная помощь при переломах	302	Тестирование
	5		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Доврачебная помощь при вывихах	302	Тестирование
Раздел № 4 «Узлы» -16 часов								
	8		15:00-16:45	Беседа, объяснение	2	Виды узлов. Их назначение. Способы вязки и их применение.	302	Зачёт
	12		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра - прямой, ткацкий, грейпвайн, встречный	302	Зачёт
	15		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Узлы для связывания верёвок разного диаметра - академический, шкотовый, брамшкотовый	302	Зачёт
	19		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Узлы проводники - проводник, проводник восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник	302	Зачёт
	22		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Узлы для крепления верёвок за опору - булинь, удавка, штык, стремя, проводник одним концом, карабинная удавка	302	Зачёт
	26		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Вспомогательные узлы - схватывающий, полусхватывающий, австрийский схватывающий, петля прусика, маркировочный	302	Зачёт
	29		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Способы бухтования верёвки и маркировка бухты для переноски	302	Зачёт
Ноябрь	2		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Контрольное занятие по теме «узлы»	302	Зачёт
Раздел № 5 «Снаряжение для спортивного туризма» – 16 часов								
	5		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Индивидуальная страховочная система, единый способ блокировки ИСС	302	Беседа
	9		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Работа с карабинами (траверс)	302	Беседа
	12		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Работа с фрикционным спусковым устройством (спуск по склону, спуск в безопорном пространстве)	302	Беседа
	16		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Работа с жумаром (подъём по склону)	302	Беседа
	19		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Работа на тренажёре (карабин, ФСУ, жумар)	Спортивная площадка	Беседа
	23		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Работа с жумаром и пантингом (подъём в безопорном пространстве)	Спортивная площадка	Беседа

	26		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Работа с трек-роликом (навесная переправа)	Спортивная площадка	Беседа
	30		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Использование снаряжение для спортивного туризма (дистанция пешеходная в закрытом помещении)	302	Беседа
Раздел № 6 «Лыжная подготовка» – 10 часов								
Декабрь	3		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Подбор лыж, проверка, движение на лыжах	Стадион	Зачёт
	7		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Движение по подготовленной лыжне (конёк, классика)	Стадион	Зачёт
	10		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Движение по пересечённой местности без лыжни	Стадион	Зачёт
	14		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Подъём лесенкой, ёлочкой	Стадион	Зачёт
	17		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Спуск с торможением, скоростной спуск	Стадион	Зачёт
Раздел № 7 «Ориентирование» -20 часов								
	21		19:00 – 20:45	Беседа, объяснение	2	Компас, его устройство и назначение. Магнитный азимут. Правила работы с компасом (нахождение ориентира по известному азимуту и измерение азимута на ориентир). Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу и часам, по звёздам, по природным приметам, движение в заданном направлении от ориентира к ориентиру	302	Опрос
	24		15:00-16:45	Беседа, объяснение	2	Типы карт. Картографические символы и обозначения. Изучение топографических знаков (изображение на карте рельефа местности, растительности, гидрологии), площадные, линейные и внесмаштабные ориентиры.	302	Опрос
	28		19:00 – 20:45	Беседа, объяснение	2	План и карта, масштаб карты, ориентирование карты по компасу. Измерение азимута и расстояния на карте	302	Опрос
	31		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Определение сторон горизонта по компасу	302	Наблюдение
Январь	11		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Нахождение ориентиров на местности, определение азимута на ориентир	Спортивная площадка	Наблюдение
	14		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Движение в заданном направлении от ориентира к ориентиру	Спортивная площадка	Наблюдение

	18		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Ориентирование карты по компасу, определение точки стояния	Спортивная площадка	Наблюдение
	21		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	Нахождение КП по известному азимуту и расстоянию	Спортивная площадка	Наблюдение
	25		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Нахождение КП с использованием карты	Спортивная площадка	Наблюдение
	28		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	Движение по азимуту	Спортивная площадка	Наблюдение
Раздел № 8 «Краеведение» - 4 часа								
Февраль	1		19:00 – 20:45	Беседа, объяснение	2	История Новосибирской области.	302	Опрос
	4		15:00 -16:45	Беседа, объяснение	2	История Тогучинского района.	302	Опрос
Раздел № 9 «Прохождение переправ и организация страховки» - 14 часов								
	8		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Прохождение навесной переправы, прохождение навесной переправы в связке, в группе	Спортивная площадка	Наблюдение
	11		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	Прохождение переправы по параллельным перилам, прохождение переправы по параллельным перилам в связке, в группе	Спортивная площадка	Наблюдение
	15		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Прохождение навесной переправы с командным сопровождением	Спортивная площадка	Наблюдение
	18		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	Прохождение переправы по параллельным перилам с командным сопровождением	Спортивная площадка	Наблюдение
	22		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Прохождение переправы вброд, переправа первого участника	Спортивная площадка	Наблюдение
	25		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	Наведение навесной переправы	Спортивная площадка	Наблюдение
Март	1		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Наведение навесной переправы с самосбросом	Спортивная площадка	Наблюдение
Раздел № 10 « Дистанции» - 10 часов								
	4		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	дистанция пешеходная 1 класс, в закрытом помещении	Спорт зал	Соревнования
	11		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	дистанция пешеходная 1 класс, в природной среде	Спорт зал	Соревнования

	15		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	дистанция пешеходная 2 класс, в закрытом помещении	Спорт зал	Соревнования
	18		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	дистанция пешеходная 2 класс, в природной среде	Спортивная площадка	Соревнования
	22		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	участие в соревнованиях на дистанции пешеходной 2 класса, в природной среде	Спортивная площадка	Соревнования
Раздел № 11 «Бивак» - 4 часа								
	25		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	Выбор места для бивака, установка палаток, оборудование костра и места приёма пищи	В условиях похода	Наблюдение
	29		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Приготовление пищи в полевых условиях	В условиях похода	Наблюдение
Раздел № 12 «Повторение» - 2 часа								
Апрель	1		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	Ориентирование. Бивак. Краеведение.	302	Устный опрос
Раздел № 13 «Итоговые занятия» - 26 часов								
	5		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Устный опрос и тестирование по пройденным темам.	302	Наблюдение
	8		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	12		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	15		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	19		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	22		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	26		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	29		15:00 -16:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
Май	3		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение

	6		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработки туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	13		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработки туристских навыков.	Спортивная площадка	Наблюдение
	17		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработки туристских навыков.	Спортивная площадка	Наблюдение
	20		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	302	Тестирование
	24		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	Спортивная площадка	Педагогический мониторинг
Раздел № 12 «Ремонт снаряжения» -2 часа								
	27		15:00-16:45	Практическое занятие	2	Ремонт личного и группового снаряжения	302	Наблюдение
Итого						144 часа		

Утверждён
приказом директора
№ 46/1 от « 02 » сентября 2022г.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»
на 2022-2023 учебный год

год обучения: первый
возраст учащихся: 10- 17 лет
автор-составитель: Баркин В.А.,
педагог дополнительного образования
количество учебных часов – 144

Направление: туризм
Вид деятельности: пешеходный туризм
Начало и окончание учебного года: **03.09.2022г. – 25.05.2023г.**

Расписание занятий: группа № 3

День недели	Время занятий
Четверг	19:00 – 20:45
Суббота	17:00 – 18:45

Месяц	Число		Время проведения занятия	Формы занятия	Количеств о часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
Раздел №1 « История туризма» 2 часа								
Сентябрь	3		17:00 – 18:45	Беседа, объяснение	2	История туризма и ориентирования. ТБ на занятиях. Виды снаряжения. Организация занятия. Места расположения снаряжения. Правила поведения на занятии. Подбор личного снаряжения.	302	Опрос
Раздел №2 «Общефизическая подготовка» – 10 часов								
	8		19:00 – 20:45	Беседа, объяснение	2	Подготовка к физическим нагрузкам, разминка. Необходимые физические качества туриста - ориентировщика	Спортзал	Сдача контрольных нормативов
	10		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Разминка, кросс	Стадион	Сдача контрольных нормативов
	15		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	Стадион	Сдача контрольных нормативов
	17		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Комплексно-силовое упражнение	Стадион	Сдача контрольных нормативов
	22		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры	Стадион	Сдача контрольных нормативов
Раздел № 3 «Основы доврачебной помощи» - 8 часов								
	24		17:00 – 18:45	Беседа, объяснение	2	Гигиена туриста. Гигиена одежды и обуви в походах. Медаптечка.	302	Тестирование
	29		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Наложение повязок при травмах.	302	Тестирование

Октябрь	1		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Доврачебная помощь при переломах	302	Тестирование
	6		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Доврачебная помощь при вывихах	302	Тестирование
Раздел № 4 «Узлы» -16 часов								
	8		17:00 – 18:45	Беседа, объяснение	2	Виды узлов. Их назначение. Способы вязки и их применение.	302	Зачёт
	13		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра - прямой, ткацкий, грейпвайн, встречный	302	Зачёт
	15		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Узлы для связывания верёвок разного диаметра - академический, шкотовый, брамшкотовый	302	Зачёт
	20		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Узлы проводники - проводник, проводник восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник	302	Зачёт
	22		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Узлы для крепления верёвок за опору - булинь, удавка, штык, стремя, проводник одним концом, карабинная удавка	302	Зачёт
	27		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Вспомогательные узлы - схватывающий, полусхватывающий, австрийский схватывающий, петля прусика, маркировочный	302	Зачёт
	29		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Способы бухтования верёвки и маркировка бухты для переноски	302	Зачёт
Ноябрь	3		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Контрольное занятие по теме «узлы»	302	Зачёт
Раздел № 5 «Снаряжение для спортивного туризма» – 16 часов								
	5		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Индивидуальная страховочная система, единый способ блокировки ИСС	302	Беседа
	10		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Работа с карабинами (траверс)	302	Беседа
	12		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Работа с фрикционным спусковым устройством (спуск по склону, спуск в безопорном пространстве)	302	Беседа
	17		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Работа с жумаром (подъём по склону)	302	Беседа
	19		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Работа на тренажёре (карабин, ФСУ, жумар)	Спортивная площадка	Беседа
	24		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Работа с жумаром и пантингом (подъём в безопорном пространстве)	Спортивная площадка	Беседа

	26		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Работа с трек-роликом (навесная переправа)	Спортивная площадка	Беседа
Декабрь	1		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Использование снаряжение для спортивного туризма (дистанция пешеходная в закрытом помещении)	302	Беседа
Раздел № 6 «Лыжная подготовка» – 10 часов								
	3		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Подбор лыж, проверка, движение на лыжах	Стадион	Зачёт
	8		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Движение по подготовленной лыжне (конёк, классика)	Стадион	Зачёт
	10		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Движение по пересечённой местности без лыжни	Стадион	Зачёт
	15		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Подъём лесенкой, ёлочкой	Стадион	Зачёт
	17		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Спуск с торможением, скоростной спуск	Стадион	Зачёт
Раздел № 7 «Ориентирование» -20 часов								
	22		19:00 – 20:45	Беседа, объяснение	2	Компас, его устройство и назначение. Магнитный азимут. Правила работы с компасом (нахождение ориентира по известному азимуту и измерение азимута на ориентир). Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу и часам, по звёздам, по природным приметам, движение в заданном направлении от ориентира к ориентиру	302	Опрос
	24		17:00 – 18:45	Беседа, объяснение	2	Типы карт. Картографические символы и обозначения. Изучение топографических знаков (изображение на карте рельефа местности, растительности, гидрологии), площадные, линейные и немасштабные ориентиры.	302	Опрос
	29		19:00 – 20:45	Беседа, объяснение	2	План и карта, масштаб карты, ориентирование карты по компасу. Измерение азимута и расстояния на карте	302	Опрос
	31		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Определение сторон горизонта по компасу	302	Наблюдение
Январь	12		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Нахождение ориентиров на местности, определение азимута на ориентир	Спортивная площадка	Наблюдение
	14		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Движение в заданном направлении от ориентира к ориентиру	Спортивная площадка	Наблюдение

	19		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Ориентирование карты по компасу, определение точки стояния	Спортивная площадка	Наблюдение
	21		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Нахождение КП по известному азимуту и расстоянию	Спортивная площадка	Наблюдение
	26		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Нахождение КП с использованием карты	Спортивная площадка	Наблюдение
	28		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Движение по азимуту	Спортивная площадка	Наблюдение
Раздел № 8 «Краеведение» - 4 часа								
Февраль	2		19:00 – 20:45	Беседа, объяснение	2	История Новосибирской области.	302	Опрос
	4		17:00 – 18:45	Беседа, объяснение	2	История Тогучинского района.	302	Опрос
Раздел № 9 «Прохождение переправ и организация страховки» - 14 часов								
	9		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Прохождение навесной переправы, прохождение навесной переправы в связке, в группе	Спортивная площадка	Наблюдение
	11		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Прохождение переправы по параллельным перилам, прохождение переправы по параллельным перилам в связке, в группе	Спортивная площадка	Наблюдение
	16		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Прохождение навесной переправы с командным сопровождением	Спортивная площадка	Наблюдение
	18		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Прохождение переправы по параллельным перилам с командным сопровождением	Спортивная площадка	Наблюдение
	25		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Прохождение переправы вброд, переправа первого участника	Спортивная площадка	Наблюдение
Март	2		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Наведение навесной переправы	Спортивная площадка	Наблюдение
	4		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Наведение навесной переправы с самосбросом	Спортивная площадка	Наблюдение
Раздел № 10 « Дистанции» - 10 часов								
	9		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	дистанция пешеходная 1 класс, в закрытом помещении	Спорт зал	Соревнования
	11		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	дистанция пешеходная 1 класс, в природной среде	Спорт зал	Соревнования

	16		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	дистанция пешеходная 2 класс, в закрытом помещении	Спорт зал	Соревнования
	18		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	дистанция пешеходная 2 класс, в природной среде	Спортивная площадка	Соревнования
	23		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	участие в соревнованиях на дистанции пешеходной 2 класса, в природной среде	Спортивная площадка	Соревнования
Раздел № 11 «Бивак» - 4 часа								
	25		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Выбор места для бивака, установка палаток, оборудование костра и места приёма пищи	В условиях похода	Наблюдение
	30		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Приготовление пищи в полевых условиях	В условиях похода	Наблюдение
Раздел № 12 «Повторение» - 2 часа								
Апрель	1		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Ориентирование. Бивак. Краеведение.	302	Устный опрос
Раздел № 13 «Итоговые занятия» - 26 часов								
	6		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Устный опрос и тестирование по пройденным темам.	302	Наблюдение
	8		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	13		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	15		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	20		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	22		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	27		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	29		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
Май	4		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработке туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение

	6		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработки туристских навыков.	Спортивная Площадка	Наблюдение
	11		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработки туристских навыков.	Спортивная площадка	Наблюдение
	13		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Практическое занятие по отработки туристских навыков.	Спортивная площадка	Наблюдение
	18		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	302	Тестирование
	20		17:00 – 18:45	Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	Спортивная площадка	Педагогический мониторинг
Раздел № 12 «Ремонт снаряжения» -2 часа								
	25		19:00 – 20:45	Практическое занятие	2	Ремонт личного и группового снаряжения	302	Наблюдение
Итого						144 часа		