

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №15»  
г. Усолье-Сибирское

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «СОШ №15»  
 Т.В. Савченко  
Приказ МБОУ «СОШ №15»  
От  № 



Дополнительная образовательная программа  
**«Юный турист»**  
(для обучающихся 11-17 лет, срок реализации 2 года)

Составитель:  
Семенова Н.А.  
Учитель физической  
Культуры 1 КК

# «Юный турист»

## Пояснительная записка

Актуальность создания авторской педагогической разработки.

На занятиях в туристских кружках и секциях учащиеся приобретают необходимые теоретические знания и практические навыки в области туристской деятельности. Они изучают технику туризма, ориентирование на местности, первую доврачебную помощь, покоряют просторы родного края, участвуют в туристических соревнованиях.

Для проведения занятий в туристских кружках и секциях существует множество разработанных программ: «Юные судьи туристских соревнований», «Спортивное ориентирование» и т.д. Но для проведения занятий в нашем городе необходимо создание авторской педагогической разработки, так как занятия для учащихся строятся исходя из давних традиций организации туристической деятельности в нашем городе: туристские слёты, туриады, соревнования по туристскому многоборью. На две группы первого или второго года обучения приходится часовая нагрузка 288 часа в год. Это в 2,5 раза меньше, чем часовая нагрузка в других обучающих программах. Всё это привело к необходимости создания данной разработки.

Новизна авторской педагогической разработки.

Программа кружка (секции) юных туристов рассчитана на учащихся 6-11 классов и предусматривает приобретение знаний и необходимых навыков для участия в спортивных туристских соревнованиях и получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Программа рассчитана на 2 года обучения, но в случае необходимости может быть использована и в течение более длительного срока.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения 15 человек, второго года обучения состав группы 10-12 человек. При наборе обучающихся первого года следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов кружка (секции) в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачётных мероприятиях.

Новизна разработки состоит в том, что планирование учебного материала соответствует программе проведения городских мероприятий и соревнований по туризму.

Первый год обучения предполагает преподавание основ туризма, ориентирования, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников в младшей возрастной группе.

На втором году обучения учащиеся приобретают углублённые знания в технике туризма, ориентирования, первой доврачебной помощи, принимают участие в соревнованиях, ходят в многодневные походы.

Теоретические занятия для учащихся проводятся в помещении, а практические можно проводить как в помещении, так и на местности, в зависимости от темы занятия, времени года.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует сделать больший упор на групповые (3-4 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается подготовка к соревнованиям.

Методологические положения разработки.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных пособий, использованием новейших методик, отслеживанием изменений правил в туристских соревнованиях. Преподаватель должен воспитывать в учащихся умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований, соблюдать дисциплину в походах. Обязательным условием является участие в мероприятиях в своём образовательном учреждении, городе, районе, области. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов.

**Цель:**

Воспитание у школьников здорового образа жизни, вовлекая в спортивно-туристскую деятельность.

**Задачи:**

- 1) Обучить школьников туристским навыкам и умениям.
- 2) Подготовить учащихся к туристским многодневным походам.
- 3) Подготовить занимающихся к туристским соревнованиям.
- 4) Укреплять здоровье учащихся.
- 5) Научить любить и беречь окружающую нас природу.

**Описание разделов на I год обучения****1. Основы туристской подготовки.**

В этом разделе рассказывается всё о туризме.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Категорийные и степенные походы. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке и защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Волевые усилия и их значение в походах, тренировках и соревнованиях.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения. Перечень группового снаряжения. Снаряжение для 1-3-х дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Типы палаток. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Костры и костровища. Типы костров.

**2. Доврачебная помощь.**

В этом разделе учащиеся изучают виды заболеваний и травм, которые могут случиться во время похода, занятия, соревнования с любым человеком. Дети учатся не только разбираться в заболеваниях, но и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему или заболевшему.

На практических занятиях школьники тренируются оказывать медпомощь на товарищах.

Составляют походную аптечку, узнают правила хранения медицинских препаратов и их влияние на организм человека. Узнают приёмы транспортировки пострадавших.

**3. Топография и ориентирование.**

В этом разделе учащиеся знакомятся с топографической и спортивной картой.

Узнают о значении топографических карт для народного хозяйства и обороны страны.

Изучают свойства карт: возраст, масштаб, топографические знаки. Старение карт.

Изучают спортивные карты и их отличия от топографических, способы и правила копирования карт, защиту карт от непогоды в походах и на соревнованиях.

Учащиеся на практике используют масштаб карты, условные знаки, обозначения рельефа, пояснительные цифровые и буквенные обозначения. Изучают типичные формы рельефа, сечения, горизонталы, отметки высот. Учатся составлять карты, ориентироваться по карте, по азимуту, работать с компасом, определять азимут, измерять расстояния по карте и на местности до недоступного предмета.

Дети изучают виды и способы ориентирования (ориентирование по заданному маршруту, по маркированной трассе, по выбору), движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.

#### **4.Техника зального многоборья.**

Это один из технически сложных разделов. Учащиеся изучают теоретически и практически передвижения по крутому склону, скалодрому, скальному участку горы, используя знания туристской техники. Дети изучают технику передвижения при спуске и подъёме, учатся преодолевать крутые подъёмы свободным лазанием, используя зацепы, самостраховку, командную страховку, учатся переправляться по навесной переправе, через условное болото по бревну.

#### **5.Техника туризма.**

Учащиеся знакомятся со специальным снаряжением (виды верёвок, системы, обвязки, беседки, карабины, альпенштоки), учатся пользоваться специальным снаряжением. Изучают переправы через реки, характеристики равнинных и горных рек, опасности при организации переправ. Переправы с перилами, навесные переправы. Способы передвижения с альпенштоком, использование верёвочных перил для страховки. Дети обучаются вязке туристских узлов, системы «Палиспас», подъёму и спуску спортивным способом с самостраховкой или командной страховкой, переправой через гать и по кочкам. Школьники занимаются подготовкой к туристским соревнованиям.

#### **Планирование учебного материала на I год обучения.**

Содержание, разделы.	Количество часов.		
	Всего.	Теория.	Практика.
Прохождение Учебного материала за год	112 часа	36 часа.	76 часа.
Основы туристской подготовки.	8 ч	8 ч.	0ч.
Спортивное ориентирование	23 ч.	9 ч.	14 ч.
Техника туризма	43 ч.	10 ч.	33 ч.
ДМП	18 ч.	7 ч.	11 ч.
Техника зального многоборья.	20 ч.	2 ч.	18 ч.

#### *Учебно-тематическое планирование на первый год обучения.*

	Раздел, тема	Часы.		
		Теория	Практика	Всего
	I.Основы туристской подготовки.	8	0	8
1	Туризм – спорт мужественных.	2	----	
2	Туризм в нашем городе.	1	----	
3	Личное и групповое снаряжение туриста.	1	---	
4	Турпоходы: поход выходного дня.	1		
5	Турпоходы – пешеходный, горный, велосипедный, лыжный, водный.	2	----	
6	Воспитательная роль туризма.	1		
	II. Спортивное ориентирование.	9	14	23
1	Спортивные карты (цветные и чёрно-белые)	1	1	
2	Компас. Работа с компасом.	1	1	
3	Топографические знаки.	1	2	
4	Определение азимута.	1	2	
5	Измерения расстояний до недоступного предмета.	1	1	
6	Определение высоты дерева.	1	1	
7	Ориентирование по выбору	1	2	

8	Ориентирование по заданному маршруту	1	2	
9	Соревнования по парковому ориентированию	1	2	
	<b>III. Техника туризма.</b>	<b>10</b>	<b>33</b>	<b>43</b>
1	Карабины, обвязки, системы, виды верёвок	1	2	
2	Подъём спортивным способом.	1	2	
3	Спуск спортивным способом по склону.	1	2	
4	Траверс склона с альпенштоком.	1	2	
5	Навесная переправа (1кл).	1	3	
6	Изготовление носилок и переноска пострадавшего.	1	2	
7	Организация бивуака в летнее время.	1	2	
8	Организация бивака в зимнее время года.	1	2	
9	Вязка туристских узлов.		6	
10	Переправа «Гать».	1	2	
11	Переправа по бревну.	1	2	
12	Участие в соревнованиях и туристских походах		6	
	<b>IV ДМП</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>18</b>
1	Оживление (реанимация). Раны. Травмы. Кровотечения.	2	2	
2	Влияние температуры (переохлаждение, обморожения). Солнечный, тепловой удар, ожоги. Переутомление.	2	2	
3	Отравление. Укус ядовитых насекомых и змей.	1	2	
4	Болезни в походе. Изготовление носилок, переноска пострадавшего.	2	5	
	<b>V. Техника альпийского многоборья.</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
1	Подъём по крутому склону с самостраховкой по перилам и верхней командной страховкой.	-	2	
2	Преодоление траверса склона с самостраховкой.	-	2	
3	Спуск по склону по перилам с самостраховкой.	-	2	
4	Навесная переправа вниз.	-	2	
5	Параллельные перилла.	-	2	
6	Вязка узлов.	-	2	
7	Подготовка к соревнованиям по туристскому многоборью.	2	2	
8	Подъём свободным лазанием по скаладрому.	-	2	
9	Спуск дюльфером	-	2	
		<b>36</b>	<b>76</b>	<b>112</b>

### Описание разделов на II год обучения

#### **1. Основы туристской подготовки.**

В этом разделе рассказывается всё о туризме. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Категорийные и степенные походы. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке и защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Волевые усилия и их значение в походах, тренировках и соревнованиях.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения. Перечень группового снаряжения. Снаряжение для 1-12-ти дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Типы палаток. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Костры и костровища. Типы костров. Старшеклассники готовятся в многодневные походы, а также составляют отчёты по походам. Учащиеся делают презентации походов, соревнований и участвуют в научно-практической работе.

## **2. Доврачебная помощь.**

В этом разделе учащиеся изучают виды заболеваний и травм, которые могут случиться во время похода, занятия, соревнования с любым человеком. Дети учатся не только разбираться в заболеваниях, но и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему или заболевшему. На практических занятиях школьники тренируются оказывать медпомощь на товарищах. Составляют походную аптечку, узнают правила хранения медицинских препаратов и их влияние на организм человека. Узнают приёмы транспортировки пострадавших.

## **3. Топография и ориентирование.**

В этом разделе учащиеся знакомятся с топографической и спортивной картой.

Узнают о значении топографических карт для народного хозяйства и обороны страны.

Изучают свойства карт: возраст, масштаб, топографические знаки. Старение карт.

Изучают спортивные карты и их отличия от топографических, способы и правила копирования карт, защиту карт от непогоды в походах и на соревнованиях.

Учащиеся на практике используют масштаб карты, условные знаки, обозначения рельефа, пояснительные цифровые и буквенные обозначения. Изучают типичные формы рельефа, сечения, горизонтالي, отметки высот. Учатся составлять карты, ориентироваться по карте, по азимуту, работать с компасом, определять азимут, измерять расстояния по карте и на местности до недоступного предмета.

Дети изучают виды и способы ориентирования (ориентирование по заданному маршруту, по маркированной трассе, по выбору)

## **4. Техника зального многоборья.**

Это один из технически сложных разделов. Учащиеся изучают теоретически и практически передвижения по крутому склону, скалодрому, скальному участку горы, используя знания туристской техники. Дети изучают технику передвижения при спуске и подъёме, учатся преодолевать крутые подъёмы свободным лазанием, используя зацепы, самостраховку, командную страховку, учатся переправляться по навесной переправе вверх или вниз, через условное болото по бревну.

## **5. Техника туризма.**

Учащиеся знакомятся со специальным снаряжением (виды верёвок, системы, обвязки, беседки, карабины, жумары, ледорубы и альпенштоки), учатся пользоваться специальным снаряжением. Изучают переправы через реки, характеристики равнинных и горных рек, опасности при организации переправ. Переправы с перилами, навесные переправы. Способы передвижения с альпенштоком, с ледорубом, использование верёвочных перил для страховки. Дети обучаются вязке туристских узлов, системе «Палиспас», подъёму и спуску спортивным способом с самостраховкой или командной страховкой, переправой через гать и по кочкам. Школьники занимаются подготовкой к туристским соревнованиям.

## **6. Турпоходы.**

Учащиеся знакомятся с разновидностями спортивных походов (походы выходного дня однодневные и трёхдневные, степенные и категорийные походы различной степени сложности). Проходят дополнительную физическую подготовку. Через походы выходного дня психологически готовятся к сложным многодневным походам. Изучают организацию туристского быта, привалы и ночлеги, требования к месту бивуака, хранение кухонных и костровых принадлежностей. Технику движения по различным маршрутам и разным поверхностям в горах и на равнине.

## **7. Питание в походе.**

В этом разделе учащиеся изучают значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного питания.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Нормы закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

*Второй год обучения.*

Планирование учебного материала на II год обучения.

Содержание, разделы.	Содержание, разделы.		
	Всего.	Теория.	Практика.
Прохождение Учебного материала за год	108 часа.	38 часов.	74 часов.
Основы туристской подготовки.			
ДМП.	6 ч.	6 ч.	---
Спортивное ориентирование.	8 ч.	6 ч.	2 ч.
Техника зального многоборья.	20 ч.	6 ч.	14 ч.
Техника туризма.	30 ч.	10 ч.	20 ч.
Турпоходы.	30 ч.	6 ч.	24 ч.
Питание в походе.	12 ч.	2 ч.	10 ч.
	6 ч.	2 ч.	4 ч.

Учебно-тематическое планирование на второй год обучения.

Разделы обучения		Часы		
		теория	практика	всего
№	I. Основы туристской подготовки.	6		6
1	Сложность и категоричность туристских спортивных походов.	1	----	
2	Воспитательная роль туризма	1		
3	Туристские путешествия	1		
4	История развития туризма	1		
5	Личное и групповое туристское снаряжение	1		
6	Организация туристского быта	1		
	II. Д М П	6	2	8
1	Реанимация. Переломы и оказание ДМП.	2	2	
2	ДМП при ранениях. ДМП при отравлениях.	1	-	
3	ДМП при переохлаждении и обморожениях.	1	-	
4	Укусы ядовитых змей. Укус таёжного клеща.	1	-	
5	Болезни в походе.	1	-	
	III. Спортивное ориентирование.	6	14	20
1	Цветные карты. Чёрно-белые карты. Масштаб карты.	1	2	
2	Определение азимута.	-	2	
3	Определение точки стояния. Определение расстояния до предмета.	2	4	
4	Определение высоты дерева.			
5	Топографические знаки.	2	-	
6	Спортивное ориентирование – как вид спорта.	1	-	
7	Ориентирование по выбору.	-	2	

8	Ориентирование по заданному маршруту.	-	2	
9	Ориентирование по маркированной трассе.	-	2	
	IV. Техника зального многоборья.	10	20	30
1	Подъём по отвесному склону свободным лазанием с командной страховкой.	1	2	
2	Траверс склона с самостраховкой и командной страховкой.	1	2	
3	Спуск по отвесному склону по перилам с верхней командной страховкой.	1	2	
4	Спуск по отвесному склону свободным лазанием с командной страховкой снизу.	1	2	
5	Навесная переправа вниз.	1	2	
6	Навесная переправа вверх.	1	2	
7	Преодоление условного болота по бревну с самотраховкой и командной страховкой.	1	2	
8	Преодоление сухого оврага по бревну с самостраховкой и командным сопровождением.	1	2	
9	Переправа по параллельным перилам через сухой овраг с самостраховкой и командным сопровождением.	1	2	
10	Переправа через водное препятствие по параллельным перилам.	1	2	



	V. Техника туризма	6	24	30
1	Подъём по скользкому склону с лёдорубом.	1	2	
2	Подъём по склону спортивным способом с самостраховкой и командным сопровождением.	1	3	
3	Спуск спортивным способом с самостраховкой и командной страховкой.	-	3	
4	Навесная переправа II-го класса.	-	4	
5	Система полиспас.	-	2	
6	Прохождение параллельных перил с самостраховкой и командным сопровождением .	-	2	
7	Переправа пострадавшего через реку с командной страховкой.	1	2	
8	Подъём-траверс-спуск с командной страховкой и самостраховкой.	1	2	
9	Прохождение гати.	1	2	
10	Спасательные работы.	1	2	
	VI. Турпоходы	2	10	12
1	Спортивно-туристическое снаряжение.	-	1	
2	Пешеходные, горные, водные, лыжные походы.	1	1	
3	Оформление сметы на поход. Составление маршрутной карты. Составление отчёта о походе.	-	2	
4	Подбор группы и распределение обязанностей.	-	1	
5	Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов.	1	1	
6	Туристские узлы.	-	4	
	VII. Питание в походе	2	4	6
1	Составление меню, раскладка продуктов. Калорийность продуктов.	1	1	
2	Подготовка продуктов к походу. Питание в походе.	1	2	
3	Норма закладки продуктов. Фасовка и упаковка продуктов	--	1	
	Всего часов:	38	70	112

**Календарно-тематическое планирование на 2018-2019 учебный год.  
(1 год обучения)**

Число, месяц, год	Содержание темы	теори я	Пр-ка	Всего
	<b>1 четверть</b>			
2.10.18	- История туризма. Виды туризма.	2	-	2
5.10.18	- Туристические путешествия. Личное и групповое снаряжение.	2	-	2
9.10.18	- Обеспечение безопасности в походах.	2	-	2
12.10.18	- Организация туристического быта. Привалы.	2	-	2
16.10.18	- Подготовка к туристическому походу. Питание в походе.	2	-	2
19.10.18	- Техника и тактика в туристических походах.	2	-	2
23.10.18	- Ориентирование по карте по выбору.	2	-	2
26.10.18	- Ориентирование по заданному направлению.	-	2	2
30.10.18	- Вязка узлов. Движение по кочкам. Преодоление навесной переправы.	-	2	2
2.11.18	- Переправа по параллельным перилам.	-	2	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>14 ч</b>	<b>6 ч</b>	<b>20 ч</b>

		теори я	практ.	всего
	<b>2 четверть</b>			
6.11.18	- Ориентирование по маркированной трассе.	-	2	2
9.11.18	- Значение и вязка узлов. Изготовление носилок и переноска пострадавшего.	-	2	2
13.11.18	- Виды и разведение костра. Работа с компасом.	-	2	2
16.11.18	- Измерение расстояния по карте.	-	2	2
20.11.18	- Обеспечение безопасности в походах.	1	1	2
23.11.18	- Топографическая и спортивная карта.	1	1	2
27.11.18	- Прием транспортировки. Транспортировка пострадавшего.	1	1	2
30.11.18	- Личная гигиена туриста. Походная аптечка. Предупреждение травм на тренировках.	-	2	2
4.12.18	- Профилактика различных заболеваний.	1	1	2
7.12.18	- Основы приема оказания ДМП.	1	1	2
11.12.18	- Влияние физических упражнений на человека.	1	1	2
14.12.18	- Топографические знаки. Лекарственные растения и их применение.	1	1	2
18.12.18	- Азимут, азимутальный ход по компасу.	1	1	2
21.12.18	- Подъем по скаладрому со страховкой. Спуск дюльфером.	1	1	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>9 ч</b>	<b>19 ч</b>	<b>28 ч</b>
	<b>3 четверть</b>	<b>теори я</b>	<b>практ ика</b>	<b>Всего</b>
14.01.19	- Топографические знаки. Укладка рюкзака.	1	1	2
15.01.19	- Разведение костра. Тактика в тур.походах.	1	1	2
21.01.19	- Подъем по крутому склону с командным сопровождением.	-	2	2
22.01.19	- Преодоление завала. Подъем по склону.	1	1	2
28.01.19	- Спуск по навесной переправы вниз 30 - 40 гр..	1	1	2
29.01.19	- Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору.	-	2	2
4.02.19	- Подготовка к соревнованиям по туристскому многоборью. Транспортировка пострадавшего.	1	1	2
5.02.19	- Питание в туристических походах. Завал.	1	1	2
11.02.19	- Работа с картой и компасом. ОФП.	-	2	2
12.02.19	- Основы оказания первой ДМП. Вязка узлов.	1	1	2
18.02.19	- Профилактика заболеваний в походах. Вязка узлов.	1	1	2
19.02.19	- Обязанности туристической группы. ОФП.	1	1	2
25.02.19	- Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упр. Вязка узлов.	1	1	2
26.02.19	- Подъем по склону по веревке. Спуск по склону.	1	1	2
4.03.19	- Траверс на склоне. Переправа по параллельным перилам.	-	2	2
5.03.19	- Растение и их применение, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	2
11.03.19	- Измерение расстояния. Измерение крутизны склона.	1	1	2
12.03.19	- Вязка узлов. Азимутальный ход.	-	2	2
18.03.19	- Изготовление носилок и переноска пострадавшего. Азимут по карте.	1	1	2
19.03.19-25.03.19	- Топографическая и спортивная карта. Азимут по карте.	-	4	4

26.03.19	- Самонаведение, самосъем навесной переправы.	15 ч	29 ч	44 ч
<b>ИТОГО:</b>				
	<b>4 четверть</b>	<b>теори я</b>	<b>Пр-ка</b>	<b>Всего</b>
1.04.19	- Подъем, траверс, спуск. Вязка узлов.	-	2	2
2.04.19	- Навесная переправа. Траверс.	-	2	2
8.04.19	- Изготовление носилок и переноска пострадавшего.	-	2	2
9.04.19-15.04.19	- Навесная переправа с командным сопровождением. Подъем по склону.	-	4	4
16.04.19	- Переправа по параллельным перилам. Движения по кочкам.	-	2	2
22.04.19	- Парковое ориентирование по выбору. Установка палатки.	-	2	2
23.04.19	- Переправа по параллельным перилам с сопровождением.	-	2	2
29.04.19	- Траверс по склону. Навесная переправа. Вязка узлов.	-	2	2
30.04.19	- Однодневный поход.	-	2	2
		<b>0 ч</b>	<b>20 ч</b>	<b>20 ч</b>
<b>Итого:</b>		<b>38 ч</b>	<b>74 ч</b>	<b>112 ч</b>

Календарно-тематическое планирование на 2018-2019 учебный год  
(2 год обучения)  
Старшая группа

№	Содержание темы	Теори я	Пр-ка	Всего
	<b>1 четверть</b>			
2.10.18	- Самонаведение навесной переправы.	-	2	2
5.10.18	- Самонаведение параллельных перил.	-	2	2
9.10.18	- Подъем и спуск по склону, по веревке.	-	2	2
12.10.18	- Парковое ориентирование по карте.	-	2	2
16.10.18	- Основы безопасности в походах. Наведение навесной переправы.	1	1	2
19.10.18	- Траверс с перестежкой. Навесная переправа.	-	2	2
23.10.18	- Парковое ориентирование по карте.	-	2	2
26.10.18	- Азимут по карте. Азимут на предмет.	1	1	2
30.10.18	- Самонаведение навесной переправы с командным сопровождением.	-	2	2
2.11.18	- Параллельные перила с командным сопровождением.	-	2	2
		<b>2 ч</b>	<b>18 ч</b>	<b>20 ч</b>
	<b>2 четверть</b>	<b>Т</b>	<b>П</b>	<b>В</b>
6.11.18	- Самоконтроль. ОФП.	-	2	2
9.11.18	- Измерение расстояния. Топографические знаки.	-	2	2
13.11.18	- Лекарственные растения и их применение.	1	1	2
16.11.18	- Компас и работа с ним.	2	-	2
20.11.18	- Приемы транспортировки пострадавшего. ОФП.	-	2	2
23.11.18	- Азимутальный ход. Основы оказания ДМП.	-	2	2
27.11.18	- Укладка рюкзака. ОФП.	-	2	2

30.11.18	- Сведения о функциях организма. Вязка узлов.	1	1	2
4.12.18	- Топографическая и спортивная карта. Компас и работа с ним.	-	2	2
7.12.18	- Вязка узлов. Измерение крутизны склона.	-	2	2
11.12.18	- Профилактика различных заболеваний. Вязка узлов.	-	2	2
14.12.18	- Азимутальный ход по компасу. Азимут по карте.	\-	2	2
18.12.18	- Подъем свободным лазанием по скаладрому.	-	2	2
21.12.18	Спуск дюльфером.	-	2	2
	- Подъем по крутому склону с командным сопровождением.	<b>4 ч</b>	<b>24 ч</b>	<b>28 ч</b>
	<b>3 четверть</b>	Т	П	В
14.01.19	- Транспортировка пострадавшего на волокушах.	-	2	2
15.01.19	- Спуск на лыжах с фиксированной остановкой. Тропление лыжни.	-	2	2
21.01.19	- Подъем «Серпантинном». Транспортировка пострадавшего на лыжах.	-	2	2
22.01.19-28.01.19	- Ориентирование на лыжах по карте.	-	4	4
29.01.19	- Обязанности членов группы по должностям. Вязка узлов.	1	1	2
4.02.19	- Топографические знаки. Компас и работа с ним.	1	1	2
5.02.19	- Влияние физических упражнений на организм. СФП.	1	1	2
11.02.19	- Подготовка к туристическому походу. ОФП.	1	1	2
12.02.19	- Предупреждение травм на тренировках. СФП.	1	1	2
18.02.19-19.02.19	- Изготовление волокуш и переноска пострадавшего. Основы оказания ДМП.	-	4	4
25.02.19-26.02.19	- Навесная переправа. Параллельные перила.	-	4	4
4.03.19	- Зимнее ориентирование на лыжах.	-	2	2
5.03.19	- Топографические знаки. Азимут.	-	2	2
11.03.19	- Транспортировка пострадавшего на волокушах.	-	2	2
12.03.19	- Подъем по склону, спуск по склону.	-	2	2
18.03.19	- Профилактика различных заболеваний. Измерение расстояния.	-	2	2
19.03.19-25.03.19	- Техника и тактика в туристических походах.	1	3	4
26.03.19	- Топографическая и спортивная карта.	2	-	2
		<b>8 ч</b>	<b>36 ч</b>	<b>44 ч</b>
	<b>4 четверть</b>	Т	П	В
1.04.19	- Предупреждение травм в лесу. Походная аптечка.	1	1	2
2.04.19-8.04.19	- Самонаведение навесной переправы.	-	4	4
9.04.19	- Самонаведение подъем, траверс и спуск.	-	2	2
15.04.19	- Установка палатки. Вязка узлов.	-	2	2
16.04.19	- Самонаведение навесной переправы.	-	2	2
22.04.19	- Подъем, траверс, спуск.	-	2	2
23.04.19	- Оформление сметы на поход. Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов.	1	1	2
29.04.19	- Норма закладки продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.	2	-	2
30.04.19	- Однодневный поход.	-	2	2
		<b>4 ч</b>	<b>16 ч</b>	<b>20 ч</b>
<b>Итого:</b>		<b>18 ч</b>	<b>94 ч</b>	<b>112 ч</b>

## Диагностическая программа по выявлению эффективности реализации авторской разработки

Диагностическая программа по выявлению эффективности реализации авторской педагогической разработки «Юный турист» направлена на отслеживание результатов, выявленных в процессе изучения данной программы на занятиях с учащимися.

Отслеживание результатов проводится при помощи социально-психологического теста

«Определение психологического климата группы». При помощи этого теста отслеживается характер делового сотрудничества между учащимися, взаимоотношения в коллективе, эмоциональное состояние в группе. На основании результатов тестирования можно составлять психологически и эмоционально полноценные группы для проведения походов и команды для выступления в соревнованиях.

Эффективность реализации авторской программы определяется методом выявления результативности:

1. Мониторинг начальный и итоговый.
2. приобретение туристских навыков (участие в однодневных, многодневных, степенных или категорийных походах).
3. участие в спортивных туристских соревнованиях (школьные, городские турслёты, соревнования по парковому ориентированию, по спортивному ориентированию, технике туризма, туристскому многоборью)
4. участие в областных туристских соревнованиях.
5. получение участниками кружка спортивных разрядов.

### Список используемой литературы:

6. П.И. Лукоянов «Зимние спортивные походы»
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися образовательных учреждений Иркутской области, Иркутск, 2002 год.
8. Учебник «основы медицинских знаний школьников» 1996год.
9. А.Е.Берман «Юный турист», 1994год.
10. Учебник «Спортивное ориентирование», 1989 год.
11. Программы для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований», Москва ЦДЮТК 2001 год
12. А.С. Шibaев «Переправа», Москва, 1996 год.