

«Утверждаю»
Директор СЮТ
Терехова Г.А.



«Согласовано»
Зам директора по УМР
Иргусаева А.С.

«Рассмотрено»
Заведующим отделом туризма
Мухин Д.В.

Календарный план туристического кружка «Олимп»

Педагог дополнительного образования: Гумаров Ж.А

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Изо всех видов туризма, самым познавательным и интересным является пеший туризм. Он дает возможность туристам провести свой отдых в самых красивых уголках природы. В стороне от городского шума туристу представляется уникальная возможность наблюдать за дикой природой здесь вы можете отдохнуть душой и телом и чтоб добраться, до таких непознанных уголков природы, туристу приходится все необходимое нести на своей собственной спине.

Название кружка	Количество кружков	Количество детей	Всего часов	Вид занятий	
				Теоретические	Практические
«Олимп»	1	12	216	28	188

Особенность

пеший туризм способствует укреплению здоровья. способствует укреплению мышц ног, кроме того, укрепляется и нормализуется деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма пеший туризм могут быть короткими и длительными.

Эффективность

Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков, которое происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Новизна

как один из видов туризма пеший туризм является самым активным видом отдыха, который включает в себя передвижение по пересеченной местности различной сложности. Это могут быть леса, поля, горы в силу своей специфики – занятий на открытом воздухе – имеет большой оздоровительный потенциал.

Цель программы - всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами спортивно-туристской, экскурсионно-краеведческой и трудовой деятельности.

Основными принципами туристско-краеведческой деятельности являются:

- создание постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения - одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка;
- формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам и экспедициям, к краеведческой поисково-исследовательской работе, расширение кругозора воспитанников;
- внедрение и реализация принципа самоуправления и самоуправления группы в условиях автономного прохождения сложных маршрутов в ненаселенной местности с помощью туристской должностной инструментальной.

Цель достигается через решение следующих задач:

- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности воспитанника;
- формирование и развитие способностей подростков адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- укрепление здоровья подростков и выполнение нормативов спортивных разрядов по

туризму (со специализацией пеший туризм);

- начальная педагогическая подготовка воспитанников в позиции младших инструкторов туризма, помощников и в дальнейшем (при достижении 18-летнего возраста) - заместителей руководителя похода;
- профессиональная ориентация подростков;
- формирование прочных трудовых навыков и навыков по самообслуживанию;
- привитие воспитанникам экологических навыков и бережного отношения к природе.

Основной курс программы 216 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю, однодневные учебно-тренировочные походы - 2-3 раза.

Формы проведения занятий:

- Лекция
- Практические занятия.
- Походы
- Экскурсии
- Соревнования

Ожидаемые результаты

Наличие прочных навыков владения основами пешеходного и лыжного туризма, наличие начальных навыков пешего туризма. Наличие начальных краеведческих навыков: умение наблюдать, фиксировать, изучать и делать собственные выводы при знакомстве с природной и социальной средой родного края. Знание основных, наиболее значимых событий истории родного края.

Календарно-тематическое планирование 2022-2023 учебного года.

№	Темы	Коль- во часов	Теория	Практик а	Дата	Приме чание
1	Введение	2	2			
1.1	Виды туризма. Значение туризма в жизни.	2	2		19.09	
2	Виды основных туристических костров	10	2	8		
2.1	Назначение костра	2	2		20.09	
2.2	«Шалаш», «колодец»	2		2	21.09	
2.3	«Пушка», «таежный»	2		2	26.09	
2.4	«Звездный», «колодец»	2		2	27.09	
2.5	«Полинезийский», «нодья»	2		2	28.09	
3	Виды основных туристических узлов	30	2	28		
3.1	Значение, туристических узлов	2	2		03.10	
3.2	«Прямой»	2		2	04.10	
3.3	«стремя»	2		2	05.10	
3.4	«Схватывающий»	2		2	10.10	
3.5	«двойной схватывающий»	2		2	11.10	
3.6	«Штык»	2		2	12.10	
3.7	«ткатский»	2		2	17.10	
3.8	«БУЛИНЬ»	2		2	18.10	
3.9	«шкотовый»	2		2	19.10	
3.10	«Бромшкотовый»	2		2	24.10	
3.11	«академический»	2		2	25.10	
3.12	«Проводник»	2		2	26.10	
3.13	«проводник восьмерка»	2		2	31.10	
3.14	«Двойной проводник»	2		2	01.11	
3.15	«встречный»	2		2	02.11	
4	Туристическая палатка	10	2	8		
4.1	Назначение туристической палатки, правила хранения	2	2		07.11	
4.2	Виды туристических палаток, правила установки палатки	2		2	08.11	
4.3	Правила сушки палатки и ТБ	2		2	09.11	
4.4	Установка палатки	2		2	14.11	
4.5	Снятие палатки	2		2	15.11	

5	Преодоление условного болота (кочки)	4	2	2		
5.1	ГБ при преодолении условного болота	2		2	16.11	
5.2	Правила преодоления этапа	2	2		21.11	
6	Преодоление условного болота (жерди)	6	2	4		
6.1	Правила преодоления этапа	2	2		22.11	
6.2	ГБ и порядок прохождения этапа	2		2	23.11	
6.3	Преодоление условного болота по жердям	2		2	28.11	
7	Туристическая обвязка	8	2	6		
7.1	Виды обвязок и их назначение	2	2		29.11	
7.2	Порядок обвязывания	2		2	30.11	
7.3	Виды узлов, применяемые при обвязывании	2		2	05.12	
7.4	Командное обвязывание	2		2	06.12	
8	Траверс по склону	14	2	12		
8.1	Порядок наведения траверса	2	2		07.12	
8.2	Страховка усом в первом коридоре	2		2	12.12	
8.3	Правила перестежки	2		2	13.12	
8.4	Правила преодоления этапа	2		2	14.12	
8.5	Правила схождения с этапа	2		2	20.12	
8.6	Командное преодоление этапа	2		2	21.12	
8.7	Снятие этапа	2		2	22.12	
9	Параллельная переправа	10	2	8		
9.1	Техника подъема на перенраву	2	2		26.12	
9.2	Порядок страховки и перестежки усом	2		2	27.12	
9.3	Правила преодоления переправы	2		2	28.12	
9.4	Порядок схождения с этапа	2		2	04.01	
9.5	Командное преодоление переправы	2		2	05.01	
10	Подъем по склону на схватывающем Узле	16	2	14		
10.1	Подготовка к этапу	2	2		06.01	
10.2	Наведение этапа, страховка	2		2	09.01	
10.3	Страховка к фалу	2		2	10.01	
10.4	Подъем	2		2	11.01	
10.5	Схождение с этана (без накопителя)	2		2	16.01	
10.6	Командное преодоление этана	2		2	17.01	
10.7	Снятие этапа	2		2	18.01	
10.8	Компоновка снаряжения	2		2	23.01	
11	Спуск по склону на схватывающем узле спортивным способом	16	2	14		
11.1	Подготовка к этапу	2	2		24.01	
11.2	Наведение этапа, страховка	2		2	25.01	

11.3	Страховка к фалу	2		2	30.01	
11.4	Спуск	2		2	31.01	
11.5	Схождение с этапа	2		2	01.02	
11.6	Командное преодоление этапа	2		2	06.02	
11.7	Снятие этапа	2		2	07.02	
11.8	Компоновка снаряжения	2		2	08.02	
12	Вязка носилок на жердях концом	10	2	8		
12.1	Подбор жердей, подготовка конца	2	2		13.02	
12.2	Вязка носилок	2		2	14.02	
12.3	Укладка пострадавшего	2		2	15.02	
12.4	Закрепление пострадавшего	2		2	20.02	
12.5	Транспортировка пострадавшего шагом	2		2	21.02	
13	Навесная переправа с дополнительным фалом (бегунок)	24	0	24		
13.1	Подготовка к этапу	2		2	22.02	
13.2	Страховка фалов, страховка участника	2		2	27.02	
13.3	Сопровождение участника	2		2	28.02	
13.4	Страховка фалов на другой стороне	2		2	01.03	
13.5	Порядок наведения навесной переправы	2		2	06.03	
13.6	«Бегунок», его использование	2		2	07.03	
13.7	Преодоление переправы командой	2		2	09.03	
13.8	Переправление снаряжения	2		2	13.03	
13.9	Переправа последнего участника	2		2	14.03	
13.10	Порядок подготовки к снятию переправы	2		2	15.03	
13.11	Снятие переправы	2		2	20.03	
13.12	Маркировка снаряжения	2		2	24.03	
14	Бревно с перилами	20	0	20		
14.1	Подготовка к этапу	2		2	25.03	
14.2	Укладка бревна	2		2	27.03	
14.3	Наведение бревна	2		2	28.03	
14.4	Страховка фалов, страховка участника	2		2	29.03	
14.5	Сопровождение участника	2		2	03.04	
14.6	Наведение перил	2		2	04.04	
14.7	Прохождение этапа командой	2		2	05.04	
14.8	Сопровождение последнего участника	2		2	10.04	
14.9	Снятие переправы	2		2	11.04	
14.10	Маркировка снаряжения	2		2	12.04	
15	Переправа пострадавшего на носилках по навесной переправе	12	0	12		
15.1	Порядок укладки и страховки пострадавшего	2		2	17.04	

15.2	Перенос пострадавшего до переправы	2		2	18.04	
15.3	Порядок пристежки носилок к переправе	2		2	19.04	
15.4	Переправа пострадавшего	2		2	24.04	
15.5	Порядок снятия носилок с переправы	2		2	25.04	
15.6	Транспортировка пострадавшего	2		2	26.04	
16	Маятник	14	2	12		
16.1	Порядок наведения маятника	2	2		01.05	
16.2	Страховка усом за первую петлю	2		2	02.05	
16.3	Правила перестежки	2		2	03.05	
16.4	Правила преодоления этапа	2		2	10.05	
16.5	Правила схождения с этапа	2		2	11.05	
16.6	Командное преодоление этапа	2		2	12.05	
16.7	Снятие этапа	2		2	15.05	
17	Снаряжение к КТМ	2	2		16.05	
18	Пвд	8		8	17.05	
	ИТОГО	216	28	188		

Список использованной литературы.

1. Актуальные проблемы физического воспитания и начальной военной подготовки учащейся молодежи. – У.: 2007.
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. туризм и спортивное ориентирование. – М.:АКАДЕМИА, 2001.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М.: Просвещение, 1986.
4. Жиздыбаев Т.К. Словарь справочник альпинистских, туристических и краеведческих терминов. – А.: 2004.
5. Загвязинский В.И. Педагогика. – М.: 1982.
6. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристические слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
7. Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур, 2003.
8. Курилова В.И. Туризм. – М.: Просвещение, 1988.
9. Ли К.А., Фомин В.П. Краеведение и развитие туризма в приуралье. – Чапаев.: 1995.
10. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: Владос, 2000.
11. Мироненко В.В. Хрестоматия по психологии. – М.: Просвещение, 1987.
12. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. – М.: ФиС, 1983.
13. Пересветов Н.Н. К здоровью через туризм. – У.: 2000.
14. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2005.
15. Шабаренина Т. Туристы-меню. – У.: Полиграфсервис, 2005.

