**4. Календарный учебный график**

**на 2023-24 уч.год**

**педагог: Бороздин А.М.**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Дата по плану | **Дата по факту** | **Те м а** | Кол-во часов |
| 1 | 05.09 |  | Туристские путешествия, история развития туризма.  Воспитательная роль туризма. | 1 |
| 2 | 07.09 |  | Личное и групповое снаряжение. | 2 |
| 3 | 08.09 |  | Личное и групповое снаряжение. | 1 |
| 4 | 12.09 |  | Групповое снаряжение. | 1 |
| 5 | 14.09 |  | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 2 |
| 6 | 15.09 |  | Выбор места для привала и ночлега (бивака). Требования к месту привала и бивака. | 1 |
| 7 | 19.09 |  | Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря | 1 |
| 8 | 21.09 |  | Обустройство лагеря. | 2 |
| 9 | 22.09 |  | Подготовка к походу и путешествию. Должности в группе. | 1 |
| 10 | 26.09 |  | Разработка маршрута похода, путешествия. | 1 |
| 11 | 28.09 |  | Подготовка личного и общественного снаряжения. | 2 |
| 12 | 29.09 |  | Разработка маршрута похода, путешествия. | 1 |
| 13 | 3.10 |  | Подготовка личного и общественного снаряжения. | 1 |
| 14 | 5.10 |  | Питание в туристском походе. | 2 |
| 15 | 6.10 |  | Питание в туристском походе. | 1 |
| 16 | 10.10 |  | Приготовление пищи на костре, составление меню. | 1 |
| 17 | 12.10 |  | Фасовка и упаковка продуктов. | 2 |
| 18 | 13.10 |  | Туристские должности в группе. | 1 |
| 19 | 17.10 |  | Туристские должности в группе. | 1 |
| 20 | 19.10 |  | Должности постоянные и временные. | 2 |
| 21 | 20.10 |  | Выявления обязанностей по должностям в период подготовки, проведения походов и подведение итогов. | 1 |
| 22 | 24.10 |  | Узлы (проводник, восьмёрка, удавка, встречный). | 1 |
| 23 | 26.10 |  | Узлы (булинь, стремя, схватывающий, прямой). | 2 |
| 24 | 27.10 |  | Узлы (академический, брамшкотовый, ткацкий, грейпван). | 1 |
| 25 | 31.10 |  | Узлы (повторение). Техника безопасности при проведении походов, занятий. | 1 |
| 26 | 2.11 |  | Техника безопасности при проведении походов, занятий. Спасательные работы. | 2 |
| 27 | 3.11 |  | Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности | 1 |
| 28 | 7.11 |  | Меры безопасности при преодолении естественных препятствий | 1 |
| 29 | 9.11 |  | . Организация и самостраховка | 2 |
| 30 | 10.11 |  | Спуски. | 1 |
| 31 | 14.11 |  | Подъемы. | 1 |
| 32 | 16.11 |  | Переправы. | 2 |
| 33 | 17.11 |  | Переправы. | 1 |
| 34 | 21.11 |  | Правила движений в походе, преодоление препятствий  Темп движения и дистанция в походе | 1 |
| 35 | 23.11 |  | Передвижение по дорогам. Письменный хронометраж. Расчёт скорости. | 2 |
| 36 | 24.11 |  | Правила движения в походе, преодоление препятствий (рельефных). | 1 |
| 37 | 28.11 |  | Правила движения в походе, преодоление препятствий (водных). | 1 |
| 38 | 30.11 |  | Правила движения в походе, преодоление препятствий (густые заросли, сыпучий грунт, снег и т.п.) | 2 |
| 39 | 1.12 |  | Правила движения в походе, преодоление препятствий. | 1 |
| 40 | 5.12 |  | Знакомство с положением о соревновании. Подготовка инвентаря, | 1 |
| 41 | 7.12 |  | Туристские слеты, соревнования. | 2 |
| 42 | 8.12 |  | Туристские слеты, соревнования. | 1 |
| 43 | 12.12 |  | Подведение итогов похода. | 1 |
| 44 | 14.12 |  | Подготовка отчёта о походе. | 2 |
| 45 | 15.12 |  | Подготовка отчёта о походе. | 1 |
| 46 | 19.12 |  | Ремонт и сдача инвентаря. | 1 |
| 47 | 21.12 |  | Понятие о местных предметах и топографических знаках. | 2 |
| 48 | 22.12 |  | Условные знаки (растительность, рельеф). | 1 |
| 49 | 26.12 |  | Условные знаки (гидрография, строения, дороги) | 1 |
| 50 | 28.12 |  | Топодиктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. | 2 |
| 51 | 29.12 |  | Компас. Работа с компасом. | 1 |
| 52 | 9.01 |  | Определение азимута. | 1 |
| 53 | 11.01 |  | Определение азимута, обратный азимут. | 2 |
| 54 | 12.01 |  | Определение азимута на карте. | 1 |
| 55 | 16.01 |  | Определение азимута на карте. Способы ориентирования. | 1 |
| 56 | 18.01 |  | Способы ориентирования. Ориентирование по компасу и карте. | 2 |
| 57 | 19.01 |  | Привязки по карте. | 1 |
| 58 | 23.01 |  | Движение по легенде с помощью текста. | 1 |
| 59 | 25.01 |  | Разработка маршрута на карте. Составление графика. | 2 |
| 60 | 26.01 |  | Ориентирование по местным признакам. | 1 |
| 61 | 30.01 |  | Ориентирование по небесным светилам и часам. | 1 |
| 62 | 1.02 |  | Определение азимута на солнце в разное время дня. Полярная звезда, ее нахождение. | 2 |
| 63 | 2.02 |  | Ориентирование по местным предметам: церквям, деревьям, муравейникам, лишайникам, рекам. | 1 |
| 64 | 6.02 |  | Действия в случае потери ориентации. | 1 |
| 65 | 8.02 |  | Действия в случае потери ориентации (поиск маршрута выхода). | 2 |
| 66 | 9.02 |  | Действия в случае потери ориентации (сигналы бедствия). | 1 |
| 67 | 13.02 |  | Действия в случае потери ориентации (сигналы бедствия). | 1 |
| 68 | 15.02 |  | Родной край, его природные особенности. | 2 |
| 69 | 16.02 |  | Родной край, его история, известные люди. | 1 |
| 70 | 20.02 |  | Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. | 1 |
| 71 | 22.02 |  | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. | 2 |
| 72 | 27.02 |  | Туристские возможности родного края, музеи. | 1 |
| 73 | 29.02 |  | Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев. | 2 |
| 74 | 1.03 |  | Изучение района путешествия (по карте). | 1 |
| 75 | 5.03 |  | Изучение района путешествия (отчёты других групп, интернет ит.п.) | 1 |
| 76 | 7.03 |  | Цели и задачи похода. Сбор сведений о районе похода. | 2 |
| 77 | 12.03 |  | Разработка маршрута, составление плана-графика движения. | 1 |
| 78 | 14.03 |  | Общественно полезная работа в походе, охрана природы. | 2 |
| 79 | 15.03 |  | Общественно полезная работа в походе, охрана природы. | 1 |
| 80 | 19.03 |  | Знакомство с краеведческими объектами. | 1 |
| 81 | 21.03 |  | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. | 2 |
| 82 | 22.03 |  | Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения. | 1 |
| 83 | 26.03 |  | Формирование походной аптечки. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. | 1 |
| 84 | 28.03 |  | Оказание первой медицинской помощи. | 2 |
| 85 | 29.03 |  | Оказание первой медицинской помощи. | 1 |
| 86 | 2.04 |  | Походный травматизм. | 1 |
| 87 | 4.04 |  | Приемы транспортировки пострадавшего (вязка носилок, волокуши). | 2 |
| 88 | 5.04 |  | Приемы транспортировки пострадавшего (вязка носилок, волокуши). | 1 |
| 89 | 9.04 |  | Приемы транспортировки пострадавшего (переноска, вязка носилок). | 1 |
| 90 | 11.04 |  | Влияние физических упражнений при занятиях туризмом. | 2 |
| 91 | 12.04 |  | Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. | 1 |
| 92 | 16.04 |  | Врачебный контроль, предупреждение травм на тренировках и в походе. | 1 |
| 93 | 18.04 |  | Врачебный контроль, предупреждение травм на тренировках и в походе. | 2 |
| 94 | 19.04 |  | Развитие и совершенствование физических, морально-волевых качеств туриста в походе и на тренировках. | 1 |
| 95 | 23.04 |  | Требования к физической подготовке. | 1 |
| 96 | 25.04 |  | Требования к физической подготовке. | 2 |
| 97 | 26.04 |  | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы и выносливости. | 1 |
| 98 | 2.05 |  | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы и выносливости. | 2 |
| 99 | 3.05 |  | Общая физическая подготовка (упражнения на развитие быстроты и ловкости). | 1 |
| 100 | 7.05 |  | Общая физическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, гибкости и ловкости). | 1 |
| 101 | 14.05 |  | Общая физическая подготовка (спортивные и подвижные игры). | 1 |
| 102 | 16.05 |  | Специальная физическая подготовка (прохождение полосы препятствий). | 2 |
| 103 | 17.05 |  | Специальная физическая подготовка (прохождение полосы препятствий). | 1 |
| 104 | 21.05 |  | Специальная физическая подготовка (бег по пересечённой местности). | 1 |
| 105 | 23.05 |  | Специальная физическая подготовка (бег по пересечённой местности). | 2 |
| 106 | 24.05 |  | Специальная физическая подготовка (преодоление крутых подъёмов и спусков). | 1 |
| 107 | 28.05 |  | Специальная физическая подготовка (преодоление крутых подъёмов и спусков). | 1 |
| 108 | 30.05 |  | Подвижные игры | 2 |
| 109 | 31.05 |  | Итоговое занятие. | 1 |
| 110 | июнь |  | Походы | 16 |
|  |  |  | **Итого за период обучения:** | **162** |

***2 год обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Дата по плану | Дата по факту | **т е м а** |
| **1** |  |  | **Основы туристской подготовки.** |
| 1.1 |  |  | Воспитательная роль туризма. |
| 1.2 |  |  | Личное и групповое снаряжение. |
| 1.3 |  |  | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. |
| 1.4 |  |  | Подготовка к походу и путешествию. |
| 1.5 |  |  | Питание в туристском походе. |
| 1.6 |  |  | Туристские должности в группе. Узлы. |
| 1.7 |  |  | Техника безопасности при проведении походов, занятий. Спасательные работы. Спуски, подъемы, переправы. |
| 1.8 |  |  | Правила движения в походе, преодоление препятствий. |
| 1.9 |  |  | Туристские слеты, соревнования. |
| 1.10 |  |  | Подведение итогов похода. |
| **2** |  |  | **Топография.** |
| 2.1 |  |  | Условные знаки. |
| 2.2 |  |  | Компас. Работа с компасом. |
| 2.3 |  |  | Способы ориентирования. |
| 2.4 |  |  | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентации. |
| **3** |  |  | **Краеведение.** |
| 3.1 |  |  | Родной край, его природные особенности, история, известные люди. |
| 3.2 |  |  | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. |
| 3.3 |  |  | Изучение района путешествия. |
| 3.4 |  |  | Общественно полезная работа в походе, охрана природы. |
| **4** |  |  | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь.** |
| 4.1 |  |  | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. |
| 4.2 |  |  | Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения. |
|  |  |  | Оказание первой медицинской помощи. |
|  |  |  | Приемы транспортировки пострадавшего |
| **5** |  |  | **Общая, специальная физ. подготовка.** |
| 5.1 |  |  | Влияние физических упражнений при занятиях туризмом. |
|  |  |  | Врачебный контроль, предупреждение травм на тренировках и в походе. |
| 5.2 |  |  | Общая физическая подготовка. |
| 5.3. |  |  | Специальная физическая подготовка. |
|  |  |  | **Итого за период обучения:** |