Календарный учебный график

1 год обучения

на базе МОУ СОШ №4 г. Углича на 2023-2024 учебный год

Педагога дополнительного образования Толокновой Елены Вячеславовны

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Часы |
|   | 1. **Основы туристской подготовки.**
 |  84 |
|  04.09 | 1. *Туристские путешествия, история развития туризма.*

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублений знаний, полученных в школе, приобретение трудовых навыков, воспитание самостоятельности, чувства коллективизм. | 2 |
|  05.09 | 1. *Личное и групповое снаряжение*.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность. Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Обувь туриста и уход за ней. Кухонное оборудование для летних и зимних походов: тросики, топора, топоры, пилы, ремнабор. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.  | 2 |
| 07.09 | Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры. | 2 |
| 11.09 | Практические занятия.Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. | 2 |
| 12.09 | Практические занятия.Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. | 2 |
| 14.09 | 1. *Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.*

Наличие питьевой воды, дров. Отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев. Организация бивака. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приема пищи. Правила работы дежурных по кухне. | 2 |
| 18.09 |  Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. | 2 |
| 19.09 | Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приема пищи. Правила работы дежурных по кухне. | 2 |
| 21.09 | Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приема пищи. Правила работы дежурных по кухне. | 2 |
| 25.09 | 1. *Подготовка к походу, путешествию*.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Смотр готовности группы, его цели.  | 2 |
| 26.09 | Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. | 2 |
| 28.09 | Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. | 2 |
| 02.10 | Практические занятия.Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетных походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление отчетов о походе. | 2 |
| 03.10 | Практические занятия.Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетных походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление отчетов о походе. | 2 |
| 05.10 | 1. *Питание в туристском походе.*

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.  | 2 |
| 09.10 | Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. | 2 |
| 10.10 | Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. | 2 |
| 12.10 | Практические занятия.Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. | 2 |
| 16.10 | Практические занятия.Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. | 2 |
| 17.10 | 1. *Техника и тактика в туристском походе.*

Техника планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Дневки. Изучение сложных участков маршрута. Подведение итогов дневных переходов. Характеристика препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, болота. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травяной поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. | 2 |
| 19.10 | Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.п.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, охватывающий, стремя, встречный и др. Техника вязания узлов. | 2 |
| 23.10 | Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.п.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, охватывающий, стремя, встречный и др. Техника вязания узлов. | 2 |
| 24.10 | Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.п.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, охватывающий, стремя, встречный и др. Техника вязания узлов. | 2 |
| 26.10 | Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.п.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, охватывающий, стремя, встречный и др. Техника вязания узлов. | 2 |
| 30.10 | Практические занятия.Обработка техники движения и преодоления препятствий. | 2 |
| 31.10 | Практические занятия.Обработка техники движения и преодоления препятствий. | 2 |
| 02.11 | Практические занятия.Обработка техники движения и преодоления препятствий. | 2 |
| 07.11 | 1. *Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.*

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность- основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме: субъективные и объективные.  | 2 |
| 09.11 | Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность- основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме: субъективные и объективные.  | 2 |
| 13.11 | Субъективная опасность: недостаточная физподготовка, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, пренебрежение страховкой, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективная опасность: резкое изменение погоды, технически сложные участки. Разбор и анализ несчастных случаев. | 2 |
| 14.11 | Субъективная опасность: недостаточная физподготовка, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, пренебрежение страховкой, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективная опасность: резкое изменение погоды, технически сложные участки. Разбор и анализ несчастных случаев. | 2 |
| 16.11 | 1. *Действие группы в аварийных ситуациях*.

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. | 2 |
| 20.11 | Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. | 2 |
| 21.11 | Практические занятия.Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Проведение похода на выживание «Робинзон». | 2 |
| 23.11 | Практические занятия.Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Проведение похода на выживание «Робинзон». | 2 |
| 27.11 | Практические занятия.Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Проведение похода на выживание «Робинзон». | 2 |
| 28.11 | 1. *Подведение итогов туристского путешествия.*

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Обработка собранных материалов.  | 2 |
| 30.11 | Подготовка маршрутной ленты, фотографий. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения. | 2 |
| 04.12 | Подготовка маршрутной ленты, фотографий. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения. | 2 |
| 05.12 | Практические занятия.Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки по итогам похода. | 2 |
| 07.12 | Практические занятия.Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки по итогам похода. | 2 |
| 11.12 | Практические занятия.Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки по итогам похода. | 2 |
|  | **2.Топография и ориентирование.** | 35 |
| 12.12 | 1. *Топография и спортивная карта.*

Генерализация топографической карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее значение. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.  | 2 |
| 14.12 | Практические занятия.Упражнения на запоминание топографических знаков. Выбор путей движения группы. | 2 |
| 18.12 | 1. *Компас. Работа с компасом.*

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.  | 2 |
| 19.12 | Практические занятия.Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через КП по азимуту без использования карты. Участие в соревнованиях. | 2 |
| 21.12 | Практические занятия.Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через КП по азимуту без использования карты. Участие в соревнованиях. | 2 |
| 25.12 | 1. *Измерение расстояния.*

Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение среднего шага. Счет шагов. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния до недоступного предмета.Практические занятия.Измерение шага. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета. | 2 |
| 26.12 | 1. *Глазомерная съемка* (полярная, шаговая).

Использовать способ засечки. Дать первые навыки. | 2 |
| 28.12 |  *Глазомерная съемка* (полярная, шаговая).Использовать способ засечки. Дать первые навыки. | 2 |
| 09.01 |  *Глазомерная съемка* (полярная, шаговая).Использовать способ засечки. Дать первые навыки. | 2 |
| 11.01 |  *Глазомерная съемка* (полярная, шаговая).Использовать способ засечки. Дать первые навыки. | 2 |
| 15.01 | 1. *Ориентирование по местным предметам.*

Определение сторон горизонта при помощи солнца, луны, Полярной звезды, местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Использование троп, рек, ручьев, жилья. | 2 |
| 16.01 | Определение сторон горизонта при помощи солнца, луны, Полярной звезды, местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Использование троп, рек, ручьев, жилья. | 2 |
| 18.01 | Практические занятия.Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. | 2 |
| 22.01 | Практические занятия.Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. | 2 |
| 23.01 | 1. *Соревнования по ориентированию.*

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика.  | 2 |
| 25.01 | Соревнования на маркированной трассе, соревнования по выбору. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование. Участие в соревнованиях по ориентированию. | 2 |
| 29.01 | Соревнования на маркированной трассе, соревнования по выбору. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование. Участие в соревнованиях по ориентированию. | 2 |
|  | **3 Школа выживания.** | 50 |
| 30.01 | Школа выживания. Туртехника: Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.  | 2 |
| 01.02 | Школа выживания. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д).  | 2 |
| 05.02 | Школа выживания. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д).  | 2 |
| 06.02 | Школа выживания. Обзор основных свойств узлов. Типы узлов в соответствии с их назначением: узлы для связывания веревок одинакового / разного диаметра (прямой, академический, шкотовый, брам-шкотовый), узлы для связывания предметов (выбленочный, питоний, вязка скрутками).  | 2 |
| 08.02 | Школа выживания. Обзор основных свойств узлов. Типы узлов в соответствии с их назначением: узлы для связывания веревок одинакового / разного диаметра (прямой, академический, шкотовый, брам-шкотовый), узлы для связывания предметов (выбленочный, питоний, вязка скрутками). | 2 |
| 12.02 | Школа выживания. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода. Практические занятия: Отработка техники движения и преодоления препятствий. | 2 |
| 13.02 | Школа выживания. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода. Практические занятия: Отработка техники движения и преодоления препятствий. | 2 |
| 15.02 | Школа выживания. Техника вязания узлов: прямой, академический, шкотовый, брам-шкотовый, выбленочный, питоний, вязка скрутками. Обеспечение безопасности в походе и на занятиях. | 2 |
| 19.02 | Школа выживания. Техника вязания узлов: прямой, академический, шкотовый, брам-шкотовый, выбленочный, питоний, вязка скрутками. Обеспечение безопасности в походе и на занятиях. | 2 |
| 20.02 | Школа выживания. Понятие аварийной ситуации. Причины возникновения аварийной ситуации: плохая видимость, мокрый грунт, корни деревьев, кочки, пни, кустарники, деревья, муравейники, канавы, ямы, лужи, овраги, броды и переправы, крутые спуски и повороты на крутых спусках (серпантинного типа), «закрытые» повороты, дождь, туман, гроза, темное время суток; нарушение Правил дорожного движения; ограниченный обзор в условиях сильно пересеченной местности. | 2 |
| 22.02 | Школа выживания. Понятие аварийной ситуации. Причины возникновения аварийной ситуации: плохая видимость, мокрый грунт, корни деревьев, кочки, пни, кустарники, деревья, муравейники, канавы, ямы, лужи, овраги, броды и переправы, крутые спуски и повороты на крутых спусках (серпантинного типа), «закрытые» повороты, дождь, туман, гроза, темное время суток; нарушение Правил дорожного движения; ограниченный обзор в условиях сильно пересеченной местности. | 2 |
| 26.02 | Школа выживания. Участие в школьных, районных и областных соревнованиях юных спасателей и школе выживания, по спортивному туризму, спортивному ориентированию. | 2 |
| 27.02 | Школа выживания. Участие в школьных, районных и областных соревнованиях юных спасателей и школе выживания, по спортивному туризму, спортивному ориентированию. | 2 |
| 29.02 | Школа выживания. Участие в школьных, районных и областных соревнованиях юных спасателей и школе выживания, по спортивному туризму, спортивному ориентированию. | 2 |
| 04.03 | Школа выживания. Участие в школьных, районных и областных соревнованиях юных спасателей и школе выживания, по спортивному туризму, спортивному ориентированию. | 2 |
| 05.03 | Школа выживания. Участие в школьных, районных и областных соревнованиях юных спасателей и школе выживания, по спортивному туризму, спортивному ориентированию. | 2 |
| 07.03 | Школа выживания. Участие в школьных, районных и областных соревнованиях юных спасателей и школе выживания, по спортивному туризму, спортивному ориентированию. | 2 |
| 11.03 | Школа выживания. Участие в лыжных пробегах «Русь». | 2 |
| 12.03 | Школа выживания. Участие в лыжных пробегах «Русь». | 2 |
| 14.03 | Школа выживания. Участие в лыжных пробегах «Русь». | 2 |
| 18.03 | Школа выживания. Участие в лыжных пробегах «Русь». | 2 |
| 19.03 | Школа выживания. Участие в лыжных пробегах «Русь». | 2 |
| 21.03 | Школа выживания. Участие в лыжных пробегах «Русь». | 2 |
| 25.03 | Школа выживания. Участие в лыжных пробегах «Русь». | 2 |
| 26.03 | Школа выживания. Участие в лыжных пробегах «Русь». | 2 |
|  | **4 Краеведение.** | 14 |
| 28.03 | 1. *Туристские возможности родного края.*

Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.История края, памятные события. Знаменитые земляки. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные. Музеи. Литература по изучению родного края.Практические занятия.Экскурсии в музей, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. | 2 |
| 01.04 | *4.2 Изучение района путешествия.*Практические занятия.Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, литературой и другими источниками. Пути подъезда к маршруту. | 2 |
| 02.04 | Практические занятия.Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, литературой и другими источниками. Пути подъезда к маршруту. | 2 |
| 04.04 | Практические занятия.Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, литературой и другими источниками. Пути подъезда к маршруту. | 2 |
| 08.04 | 1. *Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.*

Деятельность по охране природы в условиях похода. Приведение в порядок Грехова ручья - очистка от мусора. Изучение и охрана памятников истории и культуры.  | 2 |
| 09.04 | Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техническое наблюдение и организации: видео и фотосъемка, составление схем участков маршрута | 2 |
| 11.04 | Практические занятия.Сбор материала о маршруте. Участие в работе среди местного населения | 2 |
|  | **5. Основы гигиены туриста и первая доврачебная помощь.** | 12 |
| 15.04 | 1. *Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний*.

 Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем.Практические занятия.Подбор одежды и обуви для похода, уход за ними. Применение средств личной гигиены в походах. | 2 |
| 16.04 | 1. *Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений*.

Состав и перечень походной аптечки. Хранение и транспортировка, пополнение аптечки. Индивидуальная аптечка.Практические занятия.Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование. | 2 |
| 18.04 | Практические занятия.Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.ОФП | 2 |
| 22.04 | 1. *Оказание первой доврачебной помощи.*

Заболевания и травмы: переутомление, утопление, предупреждение и лечение ангины, отравления грибами, ядовитыми ягодами и растениями, пищевые отравления, ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Помощь при ожогах, обморожениях, солнечном ударе.  | 2 |
| 23.04 | Практические занятия.Освоение способов бинтования ран, наложение жгута. Оказание первой доврачебной помощи в походных условиях. | 2 |
| 25.04 | 1. *Приемы транспортировки пострадавшего.*

Положение тела при транспортировке. Вязка носилок из подручных средств. Способы транспортировки: на руках, носилках, при помощи наплечных лямок. | 2 |
| 27.04 |  *Приемы транспортировки пострадавшего.*Положение тела при транспортировке. Вязка носилок из подручных средств. Способы транспортировки: на руках, носилках, при помощи наплечных лямок.ОФП | 2 |
|  | **6. Общая и специальная физическая подготовка.** | 21 |
| 02.05 | 1. *Краткое содержание о строении и функциях организма человека.*

Краткие сведения о строении человеческого организма. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система и ее влияние на организм в походных условиях. | 2 |
| 06.05 | *Краткое содержание о строении и функциях организма человека.*Краткие сведения о строении человеческого организма. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система и ее влияние на организм в походных условиях. | 2 |
| 07.05 | 1. *Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах.*

Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Настроение в походных условиях. Утомление, перетренировка и меры предупреждения в процессе тренировки.Практические занятия.Прохождение врачебного контроля 2 раза в год. | 2 |
| 13.05 | 1. *Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах.*

Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Настроение в походных условиях. Утомление, перетренировка и меры предупреждения в процессе тренировки.Практические занятия.Прохождение врачебного контроля 2 раза в год. | 2 |
| 14.05 | 1. *Общая физическая подготовка.*

Практические занятия.Общие физические упражнения на ноги, туловище, упражнения для рук. Подвижные игры, футбол, волейбол, баскетбол.  | 182 |
| 16.05 | Общие физические упражнения на ноги, туловище, упражнения для рук. Подвижные игры, футбол, волейбол. | 2 |
| 20.05 | Общие физические упражнения на ноги, туловище, упражнения для рук. Подвижные игры, футбол, волейбол. | 2 |
| 21.05 | Гимнастические упражнения на перекладине- подтягивание. Плавание в летний период. | 2 |
| 23.05 | Гимнастические упражнения на перекладине- подтягивание. Плавание в летний период. | 2 |
| 27.05 | Специальные физические упражнения для развития выносливости -бег в равномерном темпе. | 2 |
| 28.05 | Специальные физические упражнения для развития выносливости -бег в равномерном темпе. | 2 |
| 30.05 | Специальные физические упражнения для развития выносливости -бег в равномерном темпе. | 2 |