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. | 18  2 |
| 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 |