

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от _____ № _____

Календарно-тематический план
по дополнительной общеразвивающей программе
«Сто дорог», 1 г.о, № гр
2023/2024 г.г.

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов				Число и месяц занятия
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности	
Туристская подготовка						
1.1	Цели и задачи занятия туризмом	2	2			
1.2 1.2.1	Правила поведения на проселочных дорогах и шоссе. Поведение в поездах, на вокзалах, ж/д станциях, при поездке в автобусах.	2	2			
1.2.2	ОФП	2		2		
1.2.3	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в пешеходном, лыжном и водном туризме. Действия в аварийных ситуациях.	2	2			
1.3	Виды туризма	2	2			
1.4 1.4.1	Групповое снаряжение для пеших походов. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень группового снаряжения для однодневного похода, требования к нему.	2	2			
1.4.2	Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт	2		2		
1.5 1.5.1	Организация питания в походе. Виды меню. Как правильно составлять меню. Понятие раскладка.	2	2			
1.5.2	Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Правила приготовления пищи на костре.	2	2			
1.5.3	Закупка продуктов, фасовка продуктов, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.	8			8	
1.5.4	ОФП	2		2		
1.5.5	Составление меню и списка продуктов для похода выходного дня	2		2		
1.5.6	Составление меню и списка продуктов для 2-3-х дневного похода.	2		2		
1.5.7	Составление раскладки для похода выходного дня.	2		2		
1.5.8	ОФП	2		2		
1.5.9	Составление раскладки для 2-3-х дневного похода	2		2		
1.6 1.6.1	Экипировка туриста-путешественника. Список личного снаряжения - экипировки участника для различных походов (летних, зимних, весенних, осенних)	2	2			

1.6.2	ОФП	2		2		
1.6.3	Правильный подбор одежды	2		2		
1.6.4	Сбор рюкзака для похода	2		2		
2 2.1	Государственная символика РФ История развития государственной символики России	2	1			
2.2	Устный опрос по теме «Государственные символы: Российская империя, СССР, РФ»			1		
Всего по разделу Туристская подготовка – 38 часов Государственные символы РФ 2 часа ОФП – 8 часов						
Первая помощь в походе						
3.1 3.1.1	Оказание первой доврачебной помощи. Первая помощь при утоплении. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке.	2	2			
3.1.2	Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе	2		2		
3.1.3	Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.	2		2		
3.1.4	Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.	2		2		
3.1.5	ОФП. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2			
3.1.6	Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания.	2		2		
3.1.7	Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно- марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка	2		2		
3.1.8	Игры с оказанием первой помощи	8			8	
3.2 3.2.1	Основы гигиены в туристском походе Основные принципы обеспечения гигиены в туристском походе.	2	2			
3.2.2	ОФП	2		2		
3.2.3	Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека	2		2		
Всего по разделу Первая помощь в походе – 24 часа Основы гигиены 4 часа ОФП – 4 часа						
Топография и ориентирование						
4.1 4.1.1	Топография в походе Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации	2	2			
4.1.2	Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.	2	2			
4.1.3	ОФП	2		2		

6	Психологическая подготовка					
6.1	Здоровье человека: психологическое и физическое	2	2			
6.1.1	Что такое психологическое здоровье. Системность понятия здоровье.					
6.1.2	Цветок потенциалов В.А. Ананьева	2	2			
6.1.3	Психология здоровья. Понятие нормы. Здоровая норма и усредненная норма	2	2			
6.1.4	ОФП. Физические упражнения. Физическое и психическое восстановление. Заминка. Восстановительный массаж	2	2			
6.2	Условия, способствующие личностному развитию и самоопределению	2	2			
6.3	Развитие психических функций: внимание, память, воображение	2	2			
6.4	Развитие коммуникативных навыков					
6.4.1	Правила общения. Критерии эффективности общения.	2	2			
6.4.2	Рольные игры: «Пойми меня. Особенности интернет- общения.	2		2		
6.4.3	ОФП	2		2		
6.5	Психологический климат туристской группы. Туризм как средство отдыха и развлечения или мифы о туризме.	2	2			
6.5.1						
6.5.2	Варианты решения ситуаций похода – плохая погода. Варианты решения ситуаций похода – ссоры участников	2		2		
6.5.3	ОФП	2		2		
Всего по разделу психологическая подготовка 18 часов ОФП – 6 часов						
Общая физическая подготовка и Специальная подготовка						
8	Общая физическая подготовка					
8.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2			
8.2	Беговые тренировки. Оздоровительное влияние бега на организм человека	2	2			
9	Специальная подготовка					
9.1	Организация туристского быта					
9.1.1	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий	2	2			
9.1.2	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров	8			8	
9.2	Подготовка выезда, похода. Постановка цели и задач на поход, выезд. Изучение района похода, разработка маршрута, распределение обязанностей. Определение тактики похода, активная адаптация к походным нагрузкам.	8			8	

