

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от _____ № _____

Календарно-тематический план
по дополнительной общеразвивающей программе
«Сто дорог», 2 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	Умения: организовывать туристский быт, планировать выезды и походы с учетом их специфики	2	2			
1.2 1.2.1	Правила пожарной безопасности. Правила при постановке полевого лагеря: пилка и валка дров.	2	2			
1.2.2	ОФП	2		2		
1.3 1.3.1	Групповое и личное снаряжение: материалы, конструкция. Особенности палаток, спальных мешков, рюкзаков в водном походе	2	2			
1.3.2	Плавсредства, виды и назначение. Сборные плавсредства	2		2		
1.4 1.4.1	Организация питания в походе Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.	2	2			
1.4.2	Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона	2		2		
1.4.3	ОФП	2		2		
1.4.4	Составление полной раскладки для 5-7 дневного похода. Приготовление пищи на костре	8			8	
1.5 1.5.1	Снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Групповое снаряжение, требования к нему	2	2			
1.5.2	ОФП	2		2		
2 2.1	Государственная символика РФ Патриотическое сознание, преданность своему Отечеству	2	1			
2.2	Игра – продолжи фразу «Я горжусь своей страной, потому что...»			1		
Всего по разделу Туристская подготовка – 22 часа Государственные символы РФ 2 часа ОФП – 6 часов						
Первая помощь в походе						
3.1 3.1.1	Оказание первой доврачебной помощи. Глубокие повреждение мышечной ткани. Остановка кровотечения, обезболивание	2	2			

3.1.2	Повреждения внутренних органов	2		2		
3.1.3	Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы.	2		2		
3.1.4	Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств	2		2		
3.1.5	ОФП. Оздоровительное влияние бега на организм человека.	2	2			
3.1.6	Наложение повязок, Остановка кровотечений. Наложение шин, Подготовка к транспортировке пострадавшего	8			8	
3.2 3.2.1	Основы гигиены в туристском походе Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям..	2	2			
3.2.2	ОФП	2		2		
3.2.3	Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса	2		2		
Всего по разделу Первая помощь – 20 часов ОФП – 4 часа						
Топография, ориентирование и краеведение						
4.1 4.1.1	Топография в походе Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.	2	2			
4.1.2	Ориентирование в однодневном походе по топографической карте.	8			8	
4.1.3	ОФП	2		2		
4.2 4.2.1	Ориентирование с помощью спутникового навигатора. Оработка навыков GPS-ориентирования в различных парках города.	2		2		
4.2.2	Работа с GPS на компьютере. Изучение работы с программой и SFR отметкой. Сложности в работе с программами	2		2		
4.2.3	Соревнования в группе. Отметка на дистанции	2		2		
4.2.4	Трасса заданное направление. Трасса по выбору	2		2		
4.2.5	ОФП	2		2		
5 5.1 5.1.1	Краеведение. Основы краеведения Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.	2	2			
5.1.2	Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин	2		2		
5.1.3	ОФП	2		2		
5.1.4	Презентации и доклады по теме «История моего города во время ВОВ»	2		2		
5.1.5	ОФП	2		2		

5.2	Обзор возможных районов путешествий					
5.2.1	Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов.	2	2			
5.2.2	ОФП	2		2		
Всего по разделу Топография и ориентирование 18 часов; Краеведение – 8 часов ОФП – 10 часов						
Психологическая подготовка						
6.1	Мотивация роста и развития личности					
6.1.1	Что такое мотивация? Мотив. Личность и ее свойства. Что значит развитая личность?	2	2			
6.1.2	Психологические игры: «Активизируйте воображение». Игра «Успех в прошлом»	2		2		
6.1.3	ОФП. Физическое и психическое восстановление. Заминка. Восстановительный массаж восстановления. Заминка. Восстановительный массаж	2	2			
6.2	Активная и пассивная жизненная позиция					
6.2.1	Определение понятия поисковая активность. Отказ от поиска и обученная беспомощность	2	2			
6.2.2	Психологические игры: «Учись дружить». Проект-игра «Добрый одуванчик»	2		2		
6.3	Развитие психических функций: внимание, память, воображение. Распределение и устойчивость внимания. Рассеянность. Способы тренировки и развития внимания.	2	2			
6.3.1						
6.3.2	Тест на внимание «Таблицы Шульте», Тренировка памяти и внимания: Игра: «муха-цокотуха»	2		2		
6.3.3	ОФП	2		2		
6.4	Развитие коммуникативных навыков					
6.4.1	Умение заинтересовать собеседника. Поддерживание общения. Умение аргументировать свои мысли.	2	2			
6.4.2	ОФП	2		2		
6.4.3	Упражнение «перевоплощение», игры на поведение в конфликтных ситуациях. Дидактическая игра «Вежливые слова». Игра-драматизация «Подарок на всех»	2		2		
Всего по разделу Психологическая подготовка 16 часов ОФП – 6 часов						
Общая физическая подготовка и Специальная подготовка						
7.1	ОФП	2		2		
7.2	ОФП	2		2		
7.3	ОФП	2		2		
7.4	ОФП	2		2		
7.5	ОФП	2		2		
8	Специальная подготовка					
8.1	Организация туристского быта.					
8.1.1	Комплексная работа на биваке. Место для постановки рюкзаков. Оборудование костра.	2	2			
8.1.2	Защита от насекомых и змей. Хранение снаряжения и топлива. Особенности ночевки на берегах равнинных и горных рек, больших открытых водоемов.	2		2		

8.1.3	Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях	8			8	
8.1.4	Разведение костра при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы	8			8	
8.2 8.2.1	Подготовка выезда, похода Изучение района похода, разработка маршрута, распределение обязанностей. Определение тактики похода, активная адаптация к походным нагрузкам.	2	2			
8.2.2	Приобретение продуктов питания, хозяйственных материалов, медикаментов и их упаковка. Подготовка личного, группового общего и специального снаряжения	2		2		
8.2.3	.Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Комплектование личного и общественного снаряжения	8			8	
8.3 8.3.1	Техника пешего туризма Отработка специальных навыков работы со снаряжением на дистанции ТПТ: подъем, спуск, переправа по бревну с организацией групповой страховки и без	2	2			
8.3.2	Специальные узлы. Организация самостраховки, групповой страховки	2	2			
8.3.3	Протяженность и продолжительность дневных переходов походе первой категории сложности. Режим движения по маршруту	2	2			
8.3.4	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода	2		2		
8.3.5	Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».Изучение, разведка сложных участков маршрута	2		2		
8.3.6	Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута	8			8	
8.3.7	Техника движения песку, Техника движения мокрому грунту, Техника движения через кустарники	8			8	
8.4 8.4.1	Тактика и техника водного туризма Тактика и обеспечение безопасности водного путешествия. Сезоны водных походов. Уровни воды в реках	2	2			
8.4.2	Снаряжение туриста-водника. Особенности техники быта в водных походах	2	2			
8.4.3	Вопросы питания. Выбор места для лагеря. Классификация естественных препятствий водных маршрутов. Просмотр с берега	2	2			

8.4.4	Элементы гребли. Весло. Рафтовые гребки. Гребки перемещения и управления, гребки прямые и обратные	2		2		
8.4.5	Взаимодействие членов экипажа. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Движение по открытым водоемам	8			8	
8.5	Участие в соревнованиях					
8.5.1	Тактика в туристском многоборье. Дистанции, этапы соревнований. Контрольно-туристский маршрут (КТМ).	2	2			
8.5.2	Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии	2	2			
8.5.3	Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).	2		2		
8.5.4	Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил	2		2		
8.5.5	Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях	2		2		
8.5.6	Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов	2		2		
8.5.7	Разработка условий проведения соревнований	2		2		
8.5.8	Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности	2		2		
9	Профориентационное занятие					
9.1	Беседы о влиянии спорта на формирование характера человека	2	1			
9.2	Игровая практика «Что я хочу, что мне для этого – надо?»			1		
10	Подведение итогов года. Планирование	2	2			
Всего по разделу Общая физическая подготовка – 10 часов; Специальная подготовка 90 часов Профориентационное занятие 2 часа Итоговое занятие 2 часа						
Итого за период обучения		216	56	88	72	