

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от № -ОД

Календарно-тематический план
по дополнительной общеразвивающей программе
«Сто дорог», 3 г.о, № _____ гр
20_____/20_____ г.г.

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов				Число и месяц занятия
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности	
Общая туристская подготовка						
1.1 1.1.1	Обеспечение безопасности занятий туризмом Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице	2	2			
1.1.2	Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина	2	2			
1.1.3	ОФП	2		2		
1.2 1.2.1	Виды туризма. Пеший, лыжный водный, горный виды туризма, их специфика и различия	2	2			
1.2.2	ОФП	2		2		
1.3 1.3.1	Снаряжение для горных, лыжных и водных походов Групповое и личное снаряжение: материалы, конструкция. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков – особенности в зимний и летний период	2	2			
1.3.2	Туристская одежда и обувь зимой и летом. Костровое оборудование. Горелки на искусственном топливе (бензин, газ).	2	2			
1.3.3	ОФП	2		2		
1.3.4	Перечень личного снаряжения для одного – трехдневного похода, требования к нему.	2		2		
1.3.5	Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов	2		2		
1.3.6	Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему	2		2		
1.3.7	Топоры, пилы. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др	2		2		
1.3.8	Лыжный поход в ближайшую Ленобласть. Укладка рюкзаков для похода	8			8	

1.4 1.4.1	Организация питания в походе Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины	2	2			
1.4.2	Закупка продуктов. Раскладка на однодневный, двухдневный и трехдневный поход. Особенности питания в зимнем походе	2		2		
1.4.3	Особенности питания в водном походе и в походе в межсезонье. Расфасовка продуктов. Способы расфасовки и распределения	2		2		
1.4.4	ОФП	2		2		
1.5 1.5.1	Оказание первой доврачебной помощи Первая помощь при утоплении. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке	2	2			
1.5.2	Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги. Синдром длительного сдавливания	2		2		
1.5.3	Глубокие повреждение мышечной ткани. Остановка кровотечения, обезболивание. Травматический шок: условия возникновения, диагностика, противодействие	2		2		
1.5.4	ОФП	2		2		
1.6 1.6.1	Основы топографии и краеведческих наблюдений в походе Особенности ориентирования в походе. Особенности зимнего ориентирования. Ориентирование на воде. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута	2	2			
1.6.2	Подготовка к походу: составление плана краеведческих наблюдений. Распределение ролей участников экспедиции. Заполнение паспорта краеведческого объекта	2		2		
1.6.3	ОФП	2		2		
1.7 1.7.1	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность	2	2			
1.7.2	Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Обеспечение безопасности путешествия, инструктаж участников похода	2		2		
1.7.3	ОФП	2		2		
1.8	Подведение итогов тем общей туристской подготовки, опросы	2	2			
2 2.1	Государственная символика РФ Беседы о правовой культуре: необходимо знать свои права, уважать права других людей, цивилизованно решать конфликты и споры – основные задачи правового воспитания	2	1			

2.2	Элементарная диагностика знаний - тестирование на выявление знаний о правовой просвещённости (знаний о гражданских правах, свободах и обязанностях человека и способах их реализации)			1		
Всего по разделу Общая туристская подготовка – 48 часов						
Государственные символы РФ 2 часа						
ОФП – 14 часов						
Психология и командообразование						
3.1 3.1.1	Вечер у костра: тематические занятия Возможности человека. Понятие сенсорного голода, гиподинамия. Проблема защищенности, самоутверждения, близкого человека	2	2			
3.1.2	Состояние Космоса, активность Солнца, природные факторы, явления, циклы, влияющие на нас. Генетические программы, врожденные каждому человеку	2	2			
3.1.3	ОФП	2		2		
3.1.4	Гармоничная личность и ее разновидности. Понятия плагиатор, эксплуататор и шарлатан. Ролевые полномочия личности	2		2		
3.1.5	Спектр личностных типов. Взаимодействия между личностью и обществом. Человеческая деятельность и социоподобные объединения	2		2		
3.2 3.2.1	Путешествие как возможность обрести себя. Туризм как способ воспитания волевых качеств человека. Познание себя через другого. Природа как катализирующий фактор настройки человека на себя, других, окружающее пространство	2	2			
3.2.2	ОФП	2		2		
3.3	Мотивация роста и реализация своего потенциала. Дефицитарная мотивация и мотивация роста. Невроз, как неудача. Личностного роста. Психология здоровья. Понятие нормы	2	2			
3.4 3.4.1	Активная и пассивная жизненная позиция. Что значит быть пассивным и активным. Стремление отдавать, делиться с другими, жертвовать собой	2	2			
3.4.2	Социальная активность. Чувство любви к Родине. Активная гражданская позиция. Система ценностей	2	2			
3.4.3	ОФП	2		2		
3.5 3.5.1	Проблема личной ответственности 3 ступени ответственности в туризме (за себя, за один из групповых фронтов, за процесс в походе в целом). Ценностные ориентиры	2	2			

3.5.2	Психологические игры, направленные на: «развитие умений планировать и организовывать свою деятельность»; «тренировка в проявлении волевых качеств»	2		2		
3.5.3	ОФП	2		2		
3.6 3.6.1	Развитие коммуникативных навыков Умение аргументировать свои мысли, защищаться от манипуляций, разрешать конфликты. Этапы развития коммуникативных навыков	2	2			
3.6.2	Игры на поведение в конфликтных ситуациях	2		1		
	ОФП			1		
3.7	Тренинг лидерских качеств Упражнение «Я рад тебя видеть...», Упражнение «Аквариум», Упражнение «Лидерская удочка», «Лидер это – » Тест «Лидер ли я?»	2		2		
3.8	Тренинг групповой сплоченности. Компоненты сплоченности: единство целей, общность переживаний, взаимный интерес	2		2		
3.9	Методика САН (самочувствие, активность, настроение). Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда	2		2		
3.10	Условия существования группы. Групповое влияние на интеллектуальную деятельность и эмоциональное состояние отдельного человека. Конформность	2		2		
Всего по разделу Психология и командообразование – 31 час ОФП – 9 часов						
Поисково-спасательные работы						
4.1 4.1.1	Техника организации и проведения ПСР Поиск пострадавшего. Оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; алгоритмы действия по выходу из создавшейся ситуации	2	2			
4.1.2	Поиск пострадавших, оказание медицинской помощи и транспортировка в походе и на выезде. Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина	2		2		
4.1.3	Организация эвакуации пострадавших Контроль за их состоянием во время транспортировки	8			8	
4.2 4.2.1	Аварийный бивак Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря	2		2		
4.2.2	Порядок бивачных работ и их распределение среди участников группы. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту	2		2		

4.3.1	Техника преодоления естественных препятствий, организации страховки при прохождении опасных участков с пострадавшим разной степени тяжести	2		2		
4.3.2	Организация наведения переправ. Преодоление крутых склонов	2		2		
4.3.3	Преодоление лесных зарослей, завалов	2		2		
4.3.4	ОФП Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение. Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения	2	2			
4.4 4.4.1	Первая помощь в туризме Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.	2	2			
4.4.2	Заболевания, связанные с укусами. Состав походной групповой аптеки. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Алгоритм обследования пострадавшего	2		2		
4.4.3	Разные способы бинтования ран., Оказание помощи условно-пострадавшему. Составление алгоритмов действий. Ошибки в поведении спасателя-санинструктора	8			8	
4.5 4.5.1	Особенности ориентирования в сложных условиях. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим	2		2		
4.5.2	Организация разведки на местности			1		
	ОФП			1		
Всего по разделу Поисково-спасательные работы 37 часов; ОФП – 3 часа						
ОФП и Специальная подготовка						
5.1	Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).	2	2			
6.1 6.1.1	Организация туристского быта Требования к месту бивака: — жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; — безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; — комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.	2		2		

6.1.2	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).	2		2		
6.1.3	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. Правила поведения в палатке	8			8	
6.2 6.2.1	Участие в соревнованиях, проведение и организация соревнований Тактика в туристском многоборье. Дистанции, этапы соревнований	2	2			
6.2.2	Техника безопасности. Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы	2	2			
6.2.3	Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).	2		2		
6.2.4	Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил	2		2		
6.2.5	Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов	2		2		
6.3 6.3.1	Тактика и техника лыжного туризма Подбор лыж и уход за ними. Техника безопасности при движении на лыжах. Передвижение по снегу и фирну	2		2		
6.3.2	Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения	2		2		
6.3.3	Движение на лыжах с рюкзаком, повороты при спуске. Торможение в заданной зоне	8			8	
6.4 6.4.1	Тактика и техника пешего и горного туризма. Туристская техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп	2	2			
6.4.2	Отработка движения колонной. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Использование альпенштока на склонах	8			8	
6.4.3	Техника работы с карабинами различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе переход через реку по перилам.	8			8	
6.5 6.5.1	Тактика и техника водного туризма Преодоление препятствий: сливов, «бочек», прижимов. Преодоление препятствий: валов: каменистых участков	8			8	

6.5.2	Движение по открытым водоемам, Преодоление препятствий: высокая волна	8			8	
7 7.1	Профориентационное занятие Беседы о выборе профильного заведения, использование Интернет-ресурсов по вопросу самоопределения и выбора жизненного пути	2	1			
7.2	Элементарная профдиагностика - тестирование на выявление интересов и склонности ребёнка к деятельности, связанной со спортом, туризмом (что он хочет?, что он умеет?)			1		
разделу Общая физическая подготовка – 2 часа; Специальная подготовка 68 часов Профориентационное занятие 2 часа						
Итого за период обучения		216	52	92	72	