

Календарно-тематическое планирование
 по дополнительной общеразвивающей программе
 «Азбука выживания»
 на 2024 – 2025 учебный год
 Уровень программы - базовый
 Год обучения – 2
 Количество часов в неделю – 6
 Где реализуется – Г.о. Подольск
 Группа 1

№ п/п	Месяц	Число	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
				Всего	Теория	Практика	
1	Сентябрь	3	Общие правила техники безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.	3	2	1	Опрос тестирование
2	Сентябрь	6	Личное и групповое туристическое снаряжение	3	2	1	Опрос
3	Сентябрь	10	Требования к туристскому снаряжению	3	2	1	Опрос
4	Сентябрь	13	Требования к туристскому снаряжению	3	1	2	Опрос практическая работа
5	Сентябрь	17	Групповое снаряжение туриста	3	1	2	Опрос практическая работа
6	Сентябрь	20	Личное снаряжение туриста	3	1	2	Опрос
7	Сентябрь	24	Сушка и ремонт одежды и обуви в походе	3	1	2	Опрос
8	Сентябрь	27	Ремонтный набор.	3	1	2	Опрос
9	Октябрь	1	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.	3	1	2	Опрос, практическая работа
10	Октябрь	4	Практическое занятие: комплектование личного и	3	-	3	практическая работа

			общественного снаряжения				
11	Октябрь	8	Практическое занятие: комплектование личного и общественного снаряжения	3	-	3	практическая работа
12	Октябрь	11	Практическое занятие: подгонка личного снаряжения	3	-	3	Практическая работа
13	Октябрь	15	Практическое занятие: подгонка личного снаряжения	3	-	3	Практическая работа
14	Октябрь	18	Практическое занятие: изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.	3	-	3	Практическая работа
15	Октябрь	22	Практическое занятие: изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.	3	-	3	Практическая работа
16	Октябрь	25	Организация туристического быта	3	1	2	Опрос, ррактическая работа
17	Октябрь	29	Требования к месту бивака: жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров	3	1	2	Опрос
18	Ноябрь	1	Требования к месту бивака: безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев	3	1	2	Опрос, практическая работа
19	Ноябрь	5	Требования к месту бивака: комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.	3	1	2	Опрос практическая работа
20	Ноябрь	8	Организация бивака в безлесной зоне	3	1	2	Опрос
21	Ноябрь	12	Установка палатки в различных условиях	3	1	2	Опрос практическая работа
22	Ноябрь	15	Практическая работа: установка палатки в различных условиях	3	-	3	практическая работа
23	Ноябрь	19	Заготовка дров и предохранение от намокания	3	1	2	Опрос
24	Ноябрь	22	Практическая работа: заготовка дров	3	-	3	Практическая работа
25	Ноябрь	26	Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в	3	1	2	Опрос

			сильном тумане.				
26	Ноябрь	29	Практическая работа: разведение костра	3	-	3	Практическая работа
27	Декабрь	3	Подготовка к походу. Подбор группы и распределение обязанностей	3	1	2	Опрос, практическая работа
28	Декабрь	6	Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход.	3	1	2	Опрос, практическая работа
29	Декабрь	10	Практическое занятие: изучение маршрутов, учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов	3	-	3	практическая работа
30	Декабрь	13	Практическое занятие: составление подборного плана-графика похода.	3	-	3	Практическая работа
31	Декабрь	17	Практическое занятие: заполнение маршрутной документации	3	-	3	Практическая работа
32	Декабрь	20	Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведении похода.	3	1	2	Опрос, практическая работа
33	Декабрь	24	Практическое занятие: составление сметы расходов..	3	-	3	Практическая работа
34	Декабрь	27	Фасовка и упаковка продуктов. Составление меню и списка продуктов.	3	1	2	Опрос, практическая работа
35	Январь	10	Значение режима и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона	3	-	3	Опрос, практическая работа
36	Январь	14	Изменение режима питания зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.	3	1	2	Опрос, практическая работа
37	Январь	17	Составление меню, списка продуктов на день и весь поход.	3	1	2	Опрос, практическая работа
38	Январь	21	Практическое занятие: составление меню и списка продуктов	3	-	3	Практическая работа
39	Январь	24	Практическое занятие: составление меню и списка продуктов.	3	-	3	Практическая работа
40	Январь	28	Туристические должности в походе. Заместитель командира по питанию (завпит).	3	1	2	Опрос

41	Январь	31	Туристические должности в походе. Заместитель командира по снаряжению	3	1	2	Опрос
42	Февраль	4	Туристические должности в походе. Проводник (штурман)	3	1	2	Опрос
43	Февраль	7	Туристические должности в походе. Краевед.	3	1	2	Опрос
44	Февраль	11	Туристические должности в походе. Санитар.	3	1	2	Опрос
45	Февраль	14	Туристические должности в походе. Ремонтник.	3	1	2	Опрос
46	Февраль	18	Туристические должности в походе. Фотограф.	3	1	2	Опрос
47	Февраль	21	Туристические должности в походе. Ответственный за отчет о походе	3	1	2	Опрос
48	Февраль	25	Практическое занятие: выполнение обязанностей по должностям в период подготовке, во время похода	3	-	3	Практическая работа
49	Февраль	28	Техника и тактика движения в туристском походе.	3	1	2	Опрос
50	Март	4	Практическое занятие: отработка техники движения и преодоления препятствий.	3	-	3	Практическая работа
51	Март	7	Действия группы в аварийных ситуациях.	3	1	2	Опрос
52	Март	11	Практическое занятие: отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.	3	-	3	Практическая работа
53	Март	14	Практическое занятие: тренировка прохождения технических этапов, подготовка к соревнованиям	3	-	3	Практическая работа
54	Март	18	Участие в школьных соревнованиях: «Школа безопасности»,	3	-	3	Соревнования
55	Март	21	Топография и ориентирование.	3	3	-	Опрос
56	Март	25	Форма и размеры земли. Географическая и топографическая карты.	3	1	2	Опрос, практическая работа

57	Март	28	Практическое занятие: определение масштаба карты по ее номенклатуре, определение номенклатуры соседних листов карты	3	-	3	Практическая работа
58	Апрель	1	Компас. Работа с компасом.	3	1	2	Опрос
59	Апрель	4	Практическое занятие: упражнения по определению азимута. Снятие азимута карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты без применения карты.	3	-	3	Практическая работа
60	Апрель	8	Измерение расстояний.	3	1	2	Опрос
61	Апрель	11	Практическое занятие: измерение длины шага, построение графика переводе шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности.	3	-	3	Практическая работа
62	Апрель	15	Практическое занятие: упражнения по определению расстояния до недоступной точки.	3	-	3	Практическая работа
63	Апрель	18	Соревнования по ориентированию.	3	-	3	Соревнования
64	Апрель	22	Соревнования по ориентированию.	3	-	3	Соревнования
65	Апрель	25	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Практическое занятие: подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.	3	2	1	Практическая работа
66	Апрель	29	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Практические занятия: формирование походной мед аптечки.	3	2	1	Опрос, практическая работа
67	Май	6	Основные приема оказания первой доврачебной помощи. Практическое занятие: освоение способов бинтования ран, приемы наложения жгута	3	-	3	Практическая работа
68	Май	13	Практическое занятие: разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш.	3	-	3	Практическая работа

69	Май	16	Действия в чрезвычайных ситуациях криминального характера.	3	2	1	Опрос
70	Май	20	Практическое занятие: отработка навыков безопасного поведения на улице.	3	-	3	Практическая работа
71	Май	23	Криминогенные ситуации в жилище. Самооборона и ее правовые основы.	3	1	2	Опрос
72	Май	27	Итоговый поход	3	-	3	Поход

Календарно-тематическое планирование
по дополнительной общеразвивающей программе
«Азбука выживания»
на 2024 – 2025 учебный год
Уровень программы - базовый
Год обучения – 2
Количество часов в неделю – 6
Где реализуется – Г.о. Подольск
Группа 2

№ п/п	Месяц	Число	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
				Всего	Теория	Практика	
1	Сентябрь	2	Общие правила техники безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.	3	2	1	Опрос тестирование
2	Сентябрь	5	Личное и групповое туристическое снаряжение	3	2	1	Опрос
3	Сентябрь	9	Требования к туристскому снаряжению	3	2	1	Опрос
4	Сентябрь	12	Требования к туристскому снаряжению	3	1	2	Опрос практическая работа

5	Сентябрь	16	Групповое снаряжение туриста	3	1	2	Опрос практическая работа
6	Сентябрь	19	Личное снаряжение туриста	3	1	2	Опрос
7	Сентябрь	23	Сушка и ремонт одежды и обуви в походе	3	1	2	Опрос
8	Сентябрь	26	Ремонтный набор.	3	1	2	Опрос
9	Сентябрь	30	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.	3	1	2	Опрос, практическая работа
10	Октябрь	3	Практическое занятие: комплектование личного и общественного снаряжения	3	-	3	практическая работа
11	Октябрь	7	Практическое занятие: комплектование личного и общественного снаряжения	3	-	3	практическая работа
12	Октябрь	10	Практическое занятие: подгонка личного снаряжения	3	-	3	Практическая работа
13	Октябрь	14	Практическое занятие: подгонка личного снаряжения	3	-	3	Практическая работа
14	Октябрь	17	Практическое занятие: изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.	3	-	3	Практическая работа
15	Октябрь	21	Практическое занятие: изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.	3	-	3	Практическая работа
16	Октябрь	24	Организация туристического быта	3	1	2	Опрос, ррактическая работа
17	Октябрь	28	Требования к месту бивака: жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров	3	1	2	Опрос
18	Октябрь	31	Требования к месту бивака: безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев	3	1	2	Опрос, практическая работа
19	Ноябрь	7	Требования к месту бивака: комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.	3	1	2	Опрос практическая работа

20	Ноябрь	11	Организация бивака в безлесной зоне	3	1	2	Опрос
21	Ноябрь	14	Установка палатки в различных условиях	3	1	2	Опрос практическая работа
22	Ноябрь	18	Практическая работа: установка палатки в различных условиях	3	-	3	практическая работа
23	Ноябрь	21	Заготовка дров и предохранение от намокания	3	1	2	Опрос
24	Ноябрь	25	Практическая работа: заготовка дров	3	-	3	Практическая работа
25	Ноябрь	28	Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.	3	1	2	Опрос
26	Декабрь	2	Практическая работа: разведение костра	3	-	3	Практическая работа
27	Декабрь	5	Подготовка к походу. Подбор группы и распределение обязанностей	3	1	2	Опрос, практическая работа
28	Декабрь	9	Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход.	3	1	2	Опрос, практическая работа
29	Декабрь	12	Практическое занятие: изучение маршрутов, учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов	3	-	3	практическая работа
30	Декабрь	16	Практическое занятие: составление подборного плана-графика похода.	3	-	3	Практическая работа
31	Декабрь	19	Практическое занятие: заполнение маршрутной документации	3	-	3	Практическая работа
32	Декабрь	23	Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведении похода.	3	1	2	Опрос, практическая работа
33	Декабрь	26	Практическое занятие: составление сметы расходов..	3	-	3	Практическая работа
34	Январь	9	Фасовка и упаковка продуктов. Составление меню и списка продуктов.	3	1	2	Опрос, практическая работа
35	Январь	13	Значение режима и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона	3	-	3	Опрос, практическая работа

36	Январь	16	Изменение режима питания зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.	3	1	2	Опрос, практическая работа
37	Январь	20	Составление меню, списка продуктов на день и весь поход.	3	1	2	Опрос, практическая работа
38	Январь	23	Практическое занятие: составление меню и списка продуктов	3	-	3	Практическая работа
39	Январь	27	Практическое занятие: составление меню и списка продуктов.	3	-	3	Практическая работа
40	Январь	30	Туристические должности в походе. Заместитель командира по питанию (завпит).	3	1	2	Опрос
41	Февраль	3	Туристические должности в походе. Заместитель командира по снаряжению	3	1	2	Опрос
42	Февраль	6	Туристические должности в походе. Проводник (штурман)	3	1	2	Опрос
43	Февраль	10	Туристические должности в походе. Краевед.	3	1	2	Опрос
44	Февраль	13	Туристические должности в походе. Санитар.	3	1	2	Опрос
45	Февраль	17	Туристические должности в походе. Ремонтник.	3	1	2	Опрос
46	Февраль	20	Туристические должности в походе. Фотограф.	3	1	2	Опрос
47	Февраль	24	Туристические должности в походе. Ответственный за отчет о походе	3	1	2	Опрос
48	Февраль	27	Практическое занятие: выполнение обязанностей по должностям в период подготовке, во время похода	3	-	3	Практическая работа
49	Март	3	Техника и тактика движения в туристском походе.	3	1	2	Опрос
50	Март	6	Практическое занятие: отработка техники движения и преодоления препятствий.	3	-	3	Практическая работа

51	Март	10	Действия группы в аварийных ситуациях.	3	1	2	Опрос
52	Март	13	Практическое занятие: отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.	3	-	3	Практическая работа
53	Март	17	Практическое занятие: тренировка прохождения технических этапов, подготовка к соревнованиям	3	-	3	Практическая работа
54	Март	20	Участие в школьных соревнованиях: «Школа безопасности»,	3	-	3	Соревнования
55	Март	24	Топография и ориентирование.	3	3	-	Опрос
56	Март	27	Форма и размеры земли. Географическая и топографическая карты.	3	1	2	Опрос, практическая работа
57	Март	31	Практическое занятие: определение масштаба карты по ее номенклатуре, определение номенклатуры соседних листов карты	3	-	3	Практическая работа
58	Апрель	3	Компас. Работа с компасом.	3	1	2	Опрос
59	Апрель	7	Практическое занятие: упражнения по определению азимута. Снятие азимута карты. Тренировка нахождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты без применения карты.	3	-	3	Практическая работа
60	Апрель	10	Измерение расстояний.	3	1	2	Опрос
61	Апрель	14	Практическое занятие: измерение длины шага, построение графика переводе шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности.	3	-	3	Практическая работа
62	Апрель	17	Практическое занятие: упражнения по определению расстояния до недоступной точки.	3	-	3	Практическая работа
63	Апрель	21	Соревнования по ориентированию.	3	-	3	Соревнования
64	Апрель	24	Соревнования по ориентированию.	3	-	3	Соревнования
65	Апрель	28	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Практическое занятие: подбор одежды и	3	2	1	Практическая работа

			обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.				
66	Май	5	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Практические занятия: формирование походной мед аптечки.	3	2	1	Опрос, практическая работа
67	Май	12	Основные приема оказания первой доврачебной помощи. Практическое занятие: освоение способов бинтования ран, приемы наложения жгута	3	-	3	Практическая работа
68	Май	15	Практическое занятие: разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш.	3	-	3	Практическая работа
69	Май	19	Действия в чрезвычайных ситуациях криминального характера.	3	2	1	Опрос
70	Май	22	Практическое занятие: отработка навыков безопасного поведения на улице.	3	-	3	Практическая работа
71	Май	26	Криминогенные ситуации в жилище. Самооборона и ее правовые основы.	3	1	2	Опрос
72	Май	29	Итоговый поход	3	-	3	Поход