

Календарный учебный график на 2024-2025 уч. год

Название программы	Туристы-краеведы
Объем программы на 1 уч. год.	216 часов
Название объединения	Туристы-краеведы группа № 1
ФИО педагога	Жукова Е.М.
Год обучения	1
Место проведения	Дергаевская СОШ№23,спортивный зал, кабинет № 105, 107
Режим занятий	2 раза в неделю по 3 часа

№ п/п	Дата	Количество часов	Название темы.	Формы контроля
1.	03.09.2024	1 1 1	Введение. Беседа по ОТ и ПБ и по ПДД. и профилактика ДДТТ. Туристские путешествия, история развития туризма Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития Воспитательная роль туризма	Фронтальная беседа.
2.	07.09.2024	2 1	Личное и групповое туристское снаряжение Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему ОФП	Устный рассказ .
3.	10.09.2024	2 1	Личное и групповое туристское снаряжение Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе..	Беседа. Тестирование.
4.	14.09.2024	2 1	Личное и групповое туристское снаряжение Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Подготовка личного снаряжения к походу. ОФП	Беседа.
5.	17.09.2024	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги . Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака	Наблюдение.

6.	21.09.2024	2 1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги . Особенности организации привалов и ночлегов в водном туризме. Беседа по ПДД. ОФП	Фронтальная беседа.
7.	24.09.2024	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра. Установка палаток. Размещение вещей в них.	Беседа. Опрос.
8.	28.09.2024	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря.	текущий
9.	01.10.2024	2 1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). ОФП	Опрос. Наблюдение.
10.	05.10.2024	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Установка байдарок на ночь в различных условиях плавания. Ремонт судов. Типы костров. Правила разведения костра.	Самостоятельная работа.
11.	08.10.2024	2 1	ОФП Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.	Беседа.
12.	12.10.2024	3	Подготовка к походу, путешествию. Специфика водных походов, их преимущества и недостатки. Сбор информации о районе водного путешествия: характер и режим реки, препятствия, подъезды, пункты связи.	Беседа. Опрос.
13.	15.10.2024	3	Подготовка к походу, путешествию. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода,	Составление плана-графика движения.
14.	19.10.2024	3	Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов.	
15.	22.10.2024	2 1	Питание в туристском походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. ОФП	Фронтальная беседа.

16.	26.10.2024	3	С Питание в туристском походе. писок продуктов. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий	Беседа.
17.	29.10.2024	2 1	Питание в туристском походе. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре. ОФП	Опрос.
18.	02.11.2024	2 1	Туристские должности в группе. Должности постоянные и временные. СФП.	Фронтальная беседа. Составление списка
19.	05.11.2024	2 1	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки ОФП.	Наблюдение.
20.	09.11.2024	3	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Беседа по Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.	Составление меню
21.	12.11.2024	2 1	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. ОФП	Фронтальная беседа.
22.	16.11.2024	3	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной местности. Беседа по ПДД.	Беседа.
23.	19.11.2024	2 1	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Движение по пересеченной местности, по лесу, кустарнику. Связь и сигнализация в пеших и водных походах. ОФП	Беседа. Самостоятельная работа.
24.	23.11.2024	2 1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Значение сработанности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. ОФП	Беседа. Самостоятельная работа.
25.	26.11.2024	3	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.	Самостоятельная работа.

26.	30.11.2024	2 1	Туристские слеты и соревнования . Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. СФП.	Беседа. Наблюдение.
27.	03.12.2024	2 1	Туристские слеты и соревнования . Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. ОФП	Беседа. Наблюдение.
28.	07.12.2024	2 1	Туристские слеты и соревнования . Подготовка к выступлениям в туристских соревнованиях в качестве участников. СФП.	Беседа. Наблюдение.
29.	10.12.2024	2 1	Туристские слеты и соревнования . Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. ОФП	Самостоятельная работа.
30.	14.12.2024	3	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.	Фронтальная беседа.
31.	17.12.2024	2 1	Туристские слеты и соревнования . Подготовка к соревнованиям. ОФП	Беседа. Опрос..
32.	21.12.2024	3	Туристские слеты и соревнования . Участие в соревнованиях различного уровня.	Фронтальная беседа. Топографический диктант.
33.	24.12.2024	2 1	Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. ОФП.	Беседа. Опрос.
34.	28.12.2024	2 1	Инструктаж по ОТ и ПБ. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. СФП.	Беседа. Опрос.
35.	11.01.2025	2 1	Подведение итогов похода. Составление отчета о походе ОФП	Фронтальная беседа.
36.	14.01.2025	3	Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты по компасу.	Промежуточная аттестация

37.	18.01.2025	2 1	Подведение итогов похода. Ремонт и сдача инвентаря. СФП.	Беседа. Опрос.
38.	21.01. 2025	2 1	Понятие о топографической и спортивной карте. Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. ОФП	Фронтальная беседа.
39.	25.01. 2025	2 1	Понятие о топографической и спортивной карте. Работа с картами различного масштаба. ОФП	Наблюдение. Тестирование.
40.	28.01. 2025	3	Условные знаки.. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа	Беседа. Наблюдение.
41.	01.02. 2025	3	Условные знаки. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.	Беседа. Наблюдение.
42.	04.02. 2025	2 1	Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З ОФП. Азимутальное кольцо («Роза направлений») ОФП.	Наблюдение.
43.	08.02. 2025	3	Компас, работа с компасом. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Ориентирование карты по компасу.	Самостоятельная работа.
44.	11.02. 2025	2 1	Ориентирование по горизонту, азимут. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. ОФП.	Тестирование.
45.	15.02. 2025	2 1	Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование карты по компасу. ОФП.	Наблюдение.
46.	18.02. 2025	3	Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности и на карте.	Наблюдение.

47.	22.02. 2025	3	Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров . Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных)	Тестирование.
48.	25.02. 2025	1	Способы ориентирования. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте	Опрос.
		1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Определение азимута на солнце в разное время дня.	
		1	ОФП.	
49.	01.03. 2025	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных	Беседа.
		1	предметов. ОФП	
50.	04.03. 2025	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки,	Наблюдение.
		1	действия по восстановлению местонахождения. СФП.	
51.	11.03. 2025	3	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.	Наблюдение.
52.	15.03. 2025	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих	Опрос.
		1	викторин. ОФП	
53.	18.03. 2025	1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. История своего населенного пункта.	Фронтальная беседа.
		2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.	
54.	22.03. 2025	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и	Фронтальная беседа.
		1	культуры, музеи края. ОФП.	
55.	25.03.2025	3	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации.	Беседа. Опрос.

56.	29.03. 2025	2 1	Изучение района путешествия. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе Беседа по ПДД. СФП.	Беседа.
57.	01.04. 2025	3	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.	Фронтальная беседа.
58.	05.04. 2025	2 1	Изучение района путешествия. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе СФП.	Наблюдение.
59.	08.04. 2025	3	Изучение района путешествия. Подготовка, заслушивание докладов по району предстоящего похода.	Беседа.
60.	12.04. 2025	1 1 1	Изучение района путешествия. Определение цели и района похода. Понятие о гигиене: гигиена Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности СФП.	Фронтальная беседа.
61.	15.04. 2025	3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.	Составление списка.
62.	19.04. 2025	2 1	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Проведение различных краеведческих наблюдений. СФП.	Наблюдение.
63.	22.04. 2025	2 1	Личная гигиена туриста Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов:	Фронтальная беседа.
64.	26.04. 2025	1 1 1	Походная медицинская аптечка. Формирование походной медицинской аптечки. Основные приемы оказания первой помощи. Соблюдение гигиенических требований в походе. СФП.	Наблюдение.

65.	29.04. 2025	3	Основные приемы оказания первой помощи. Основные приемы оказания первой помощи.	Наблюдение.
66.	03.05. 2025	2 1	Приемы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, СФП.	Фронтальная беседа.
67.	06.052025	2 1	Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш СФП.	Наблюдение.
68.	10.05. 2025	2 1	Приемы транспортировки пострадавшего. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Краткие сведения о строении человеческого организма	Наблюдение.
69.	13.052025	2 1 1	Врачебный контроль Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Соревнования Правила соревнований по водному туризму. СФП.	Опрос.
70.	17.052025	3	Туристские слеты и соревнования Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Сборка и разборка байдарки.	Фронтальная беседа.
71.	20.05. 2025	2 1	Туристские слеты и соревнования Основы техники водного туризма: техника гребли, посадка, отход от берега. СФП.	Итоговая аттестация
72.	24.05. 2025	3	Подведение итогов похода. Подведение итогов всего учебного года. Планы на лето. Беседа по ПДД.	Анкетирование Итоговое занятие.

Календарный учебный график на 2024-2025 уч. год

Название программы	Туристы-краеведы
Объем программы на 1 уч. год.	216 часов
Название объединения	Туристы-краеведы группа № 1
ФИО педагога	Жукова Е.М.
Год обучения	4 г.о. продвинутый

Место проведения	Дергаевская СОШ №23, спортивный зал, кабинет № 105, 107
Режим занятий	2 раза в неделю по 3 часа

№ п/п	Дата	Количество часов	Название темы.	Формы контроля
1.	03.09.2024	3	Подведение итогов летнего полевого сезона. Беседа по технике безопасности. Обработка собранного материала.	Фронтальная беседа.
2.	07.09.2024	3	Оформление отчета о летнем полевом сезоне.	Устный рассказ .
3.	10.09.2024	3	Оформление стенгазет.	Беседа. Тестирование.
4.	14.09.2024	3	Знакомство с основными нормативными документами по туризму.	Беседа.
5.	17.09.2024	3	Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий.	Наблюдение.
6.	21.09.2024	3	Совершенствование организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.	Фронтальная беседа.
7.	24.09.2024	3	Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий.	Беседа. Опрос.
8.	28.09.2024	3	Совершенствование организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.	текущий
9.	01.10.2024	3	Топография. Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях	Опрос. Наблюдение.

10.	05.10.2024	3	Подготовка к соревнованиям. Условия. Положение. Раздача снаряжения Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.	Самостоятельная работа.
11.	08.10.2024	3	Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки ОФП	Беседа.
12.	12.10.2024	3	Использование радиостанций, мобильных телефонов, источники питания для них. Организация ночлегов в летний период.	Беседа. Опрос.
13.	15.10.2024	3	Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек.	Составление плана-графика движения.
14.	19.10.2024	3	Питание в туристском походе. Составление меню. Правила организации питания и пополнения продуктов. ОФП	
15.	22.10.2024	3	Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ	Фронтальная беседа.
16.	26.10.2024	3	Корректировка спортивной карты. Отбор изображаемых ориентиров.ОФП	Беседа.
17.	29.10.2024	3	Выполнение глазомерной съемки, чистовое вычерчивание кроки	Опрос.
18.	02.11.2024	3	Корректировка участка карты на местности..ОФП	Фронтальная беседа. Составление списка
19.	05.11.2024	3	Ориентирование в сложных условиях. Особенности движения в ночное время.	Наблюдение.
20.	09.11.2024	3	Снаряжение для прохождения маршрута в темноте (фонари, батарейки, компас, планшет для карты).ОФП	Составление меню
21.	12.11.2024	3	Поиск и установка контрольных пунктов в разное время суток и в различных условиях. Специальная физическая подготовка.	Фронтальная беседа.

22.	16.11.2024	3	Движения в ночное время. Снаряжение ориентировщика.	Беседа.
23.	19.11.2024	3	Изучение района категорийного похода. Специальная физическая подготовка.	Беседа. Самостоятельная работа.
24.	23.11.2024	3	Границы, климат, рельеф, гидрография района. Транспортные пути. Проезд к начальной точке, и от конечной точки маршрута.	Беседа. Самостоятельная работа.
25.	26.11.2024	3	Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. ОФП	Самостоятельная работа.
26.	30.11.2024	3	Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. ОФП	Беседа. Наблюдение.
27.	03.12.2024	3	Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Специальная физическая подготовка.	Беседа. Наблюдение.
28.	07.12.2024	3	Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Специальная физическая подготовка.	Беседа. Наблюдение.
29.	10.12.2024	3	Обеспечение безопасности. Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Специальная физическая подготовка.	Самостоятельная работа.
30.	14.12.2024	3	Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы – залог успешных ее действий. Игры на сплочение команды.	Фронтальная беседа.
31.	17.12.2024	3	Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Подготовка к походу. Раздача снаряжения.	Беседа. Опрос..
32.	21.12.2024	3	Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование.	Фронтальная беседа. Топографический диктант.
33.	24.12.2024	3	Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.	Беседа. Опрос.

34.	28.12.2024	3	Отработка навыков работы с картой. ОФП.	Беседа. Опрос.
35.	11.01.2025	3	Оказание первой помощи. Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения	Фронтальная беседа.
36.	14.01.2025	3	Отработка навыков остановки кровотечений. "наложение шин".	Промежуточная аттестация
37.	18.01.2025	3	Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш	Беседа. Опрос.
38.	21.01. 2025	3	Виды транспортировки пострадавшего.	Фронтальная беседа.
39.	25.01. 2025	3	Отработка навыков транспортировки пострадавшего.	Наблюдение. Тестирование.
40.	28.01. 2025	3	Зачетное занятие по первой помощи пострадавшему.	Беседа. Наблюдение.
41.	01.02. 2025	3	Лоция рек, динамика речного потока. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.	Беседа. Наблюдение.
42.	04.02. 2025	3	Понятие о тактике водного похода. Режим похода и график движения. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности,	Наблюдение.
43.	08.02. 2025	3	Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня. Спец подготовка.	Самостоятельная работа.
44.	11.02. 2025	3	Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. ОФП	Тестирование.
45.	15.02. 2025	3	Выбор линии движения и организация прохождения в порогах разных типов. ОФП	Наблюдение.

46.	18.02. 2025	3	Разработка и осуществление тактики проведения походов различной продолжительности и сложности, как водных, так пешеходных и лыжных.	Наблюдение.
47.	22.02. 2025	3	Подготовка к сложному водному походу, путешествию. ОФП	Тестирование.
48.	25.02. 2025	3	Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. ОФП	Опрос.
49.	01.03. 2025	3	Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Подготовка к походу.	Беседа.
50.	04.03. 2025	3	Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. ОФП	Наблюдение.
51.	11.03. 2025	3	Проверка личной и групповой готовности к путешествию. СФП	Наблюдение.
52.	15.03. 2025	3	Специальная физическая подготовка. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы.	Опрос.
53.	18.03. 2025	3	Специальная физическая подготовка. Движение с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.	Фронтальная беседа.
54.	22.03. 2025	3	Специальная физическая подготовка. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров.	Фронтальная беседа.
55.	25.03.2025	3	Специальная физическая подготовка. Движение по склонам различной крутизны.	Беседа. Опрос.
56.	29.03. 2025	3	Основные технические приемы управления судном и их применение при прохождении препятствий разных типов. ОФП	Беседа.
57.	01.04. 2025	3	Гидродинамические основы управления судном. ОФП	Фронтальная беседа.
58.	05.04. 2025	3	Техника гребли и управление судном в сложных препятствиях, содержащих мощные. ОФП	Наблюдение.

59.	08.04. 2025	3	Страховка во время прохождения препятствий с судна, расположенного ниже препятствий (нижняя страховка). ОФП	Беседа.
60.	12.04. 2025	3	Сложности в походе. Темперамент и его типы. ОФП	Фронтальная беседа.
61.	15.04. 2025	3	Личная подготовка инструктора к занятиям. ОФП Определение последовательности хода занятий	Составление списка.
62.	19.04. 2025	3	Методика обучения технике водного туризма, критерии оценки существующих методов.	Наблюдение.
63.	22.04. 2025	3	Лидеры формальные и неформальные. Дисциплина и демократия в группе. ОФП	Фронтальная беседа.
64.	26.04. 2025	3	Психология коллектива. Понятие психологического климата в группе.	Наблюдение.
65.	29.04. 2025	3	Соотношение времени, выделяемого на обучение и отработку приемов, тренировку, доведение их выполнения до автоматизма. ОФП	Наблюдение.
66.	03.05. 2025	3	Наиболее распространенные упущения инструкторов	Фронтальная беседа.
67.	06.052025	3	Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими.	Наблюдение.
68.	10.05. 2025	3	Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Способы торможения судна.	Наблюдение.
69.	13.052025	3	Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления судном.	Опрос.
70.	17.052025	3	Техника гребли и управление судном в сложных препятствиях, содержащих мощные прижимы, косые и пульсирующие валы.	Фронтальная беседа.

71.	20.05. 2025	3	Техника гребли и управление судном в сложных препятствиях, «пенные котлы» и «бочки», «воронки», «грибы», крутые сливы, мощные «уловы».	Итоговая аттестация
72.	24.05. 2025	3	Поведение попавших в воду. Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций. Раздача снаряжения.	Анкетирование Итоговое занятие.