

**Календарно-тематический план на 2018-2019 уч. г.
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности
«Туризм»**

Продолжительность учебного года в МБУ ДО «ЦДЮТТ «Импульс»:

Начало учебного года – 01.09. 2018 г.

Продолжительность учебного года – 36 недель

Каникулы зимние: 31.12.2018 - 08.01.2019

Каникулы летние: 01.06.2019 - 31.08.2019

Группа 1.1, 1.2

Сентябрь		
1.Туристско - краеведческое движение учащихся.	2 ч.	08.09.18
2.Понятие о групповом и личном снаряжении.	2 ч.	11.09.18
3.Работа со снаряжением ,уход за ним и ремонт.	2 ч.	15.09.18
4.Снаряжение для зимних и летних походов.	2 ч.	18.09.18.
5.Привалы и ночлеги.	2 ч.	22.09.18.
и в походах.		
6.Типы костров .Противопожарная безопасность.	2 ч.	25.09.18
7.Развертывание и свертывание тур.лагеря.	2 ч	29.09.18
Октябрь		
1.Значение правильного питания в походе.	2 ч.	2.10.18
2.Варианты питания в туристском походе.	2 ч.	6.10.18.
3.Составление меню и списка продуктов для похода.	2.ч.	9.10.18.
4 Туристские должности в группе. Самоуправление	2. ч.	14.10.18
5.Обязанности командира группы. Завхоз.	2.ч.	16.10.18
6.Порядок движения группы на маршруте.	2 ч.	20.10.18.
7.Преодоление препятствий в походе.	2 ч.	23.10.18.
8.Спортивные и подвижные игры .ОФП	2 ч.	27.10.18.
9.Сача тестовых нормативов по ОФП.	2 ч.	30.10.18.
Ноябрь.		
1.Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2 ч.	03.11.18
2.Меры безопасности при проведении занятий на улице и в спортзале.	2 ч.	06.11.18
3.Задачи туристских слетов и соревнований.	2 ч.	10.11.18.
4.Виды туристских соревнований и особенности их проведения.	2 ч.	13.11.18
5.Личное и командное снаряжение участника соревнований по туризму.	2 ч.	17.11.18
6. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.	2 ч.	20.11.18
7.Обсуждение итогов похода в группе.	2 ч.	24.11.18

8.Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму.	2 ч	27.11 18
Декабрь.		
1.Понятие о топографии и спортивной карте.	2 ч.	1.12 18
2.Масштаб.Виды масштабов . Масштабы топографических карт.	2 ч	4.12.18
3.Работа с картами различного масштаба.	2 ч	08.12.18
4.Условные топографические знаки.	2 ч.	11.12.18.
5.Рельеф. Способы изображение рельефа на местности.	2 ч	15.12.18
6.Ориентирование по горизонту ,азимут.	2 ч	18.12.18
7.Измерение расстояний по карте.	2 ч	22.12.18
8.Карты спортивные ,географические.	2 ч.	25.12.18.
9.Построение на бумаге заданных маршрутов.	2 ч.	29.12.18
Январь.		
1.Компас,типы компасов.	2 ч.	12.01.19
2.Ориентирование карты по компасу.	2 ч	15.01.19
3.Глазомерный способ измерения расстояний	2 ч	19.01.19
4.Ориентирование с помощью карты в походе.	2 ч	22.01.19
5.Движение по азимуту в походе, обход препятствий.	2 ч	26.01.19
6.Разработка маршрута похода по спортивной карте.	2 ч	29.01.19
Февраль.		
1.Ориентирование по местным предметам.	2 ч	2.02 19
2.Действия в случае потери ориентировки.	2 ч	5.02.19
3.Самарская область. Ее история.	2 ч	9.02.19
4.Памятники истории и культуры Самарской области.	2 ч	12.02.19
5.Интересные места для проведения походов в Самарской области.	2 ч	16.02.19
6.Изучение района путешествия.	2 ч	19.02.19
7.Общественно полезная работа в путешествии.	2 ч	26.02.19
Охрана памятников природы и культуры.	2 ч	26.02.19
Март.		
1 Краеведческая работа – вид общественно полезной деятельности.	2 ч	2.03.19
2.Экологические экспедиции школьников.	2 ч	5.03.19
3.Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	2 ч	5.03.19
4.Закаливание организма. Обтирание ,купание, солнечные ванны.	2 ч	9.03.19
5.Гигиена обуви и одежды в походе.	2 ч	12.03.19
6.Походная мед аптечка.	2 ч	16.03.19
7.Личная аптечка туриста.	2 ч	19.03.19
8.Система П.К .Иванова - мощный источник физического и духовного здоровья туристов.	2 ч	23.03.19
9.Профилактика травматизма в походе.	2 ч	26.03.19
		30.03.19

Апрель.

1.Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2 ч	2.04.19
2.Работа с группой по развитию самоконтроля.	2 ч	6.04.19
3.Профилактика простудных заболеваний в походе.	2 ч	9.04.19
4.Влияние вредных привычек на организм подростка.	2 ч	13.04.19
5.Анатомическое строение человека.	2 ч	16.04.19
6.Профилактика тепловых и солнечных ударов в походе.	2 ч	20.04.19
7 Первая мед помощь при укусах клещей и др. насекомых.	2 ч	23.04.19.
8 Режим дня школьника – важная составляющая основы крепкого здоровья.	2 ч	27.04.19
9Способы транспортировки пострадавшего в походе.	2 ч	30.04.19

Май.

1.Костно связочный аппарат. Мышцы ,их строение.	2 ч	4.05.19
2.Органы пищеварения и обмена веществ.	2 ч	7.05.19
3.Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.	2 ч	11.05.19
4.Совершенствование функций организма под воздействием занятий спортом.	2 ч	14.05.19
5.Врачебный контроль и самоконтроль.	2 ч	18.05.19
6.Дневник самоконтроля.	2 ч	21.05.19
7.Общая физическая подготовка.	2 ч	25.05.19
8.Теоретический зачет по туризму по итогам года.	2 ч	28.05.19
Подведение итогов года ,подготовка к летним походам.		

Итого: 144 часа

**Календарно-тематический план на 2018-2019 уч. г.
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе туристско-
краеведческой направленности
«Туризм»**

**Продолжительность учебного года в МБУ ДО «ЦДЮТТ
«Импульс»:**

Начало учебного года – 01.09. 2018 г.

Продолжительность учебного года – 36 недель

Каникулы зимние: 31.12.2018 - 08.01.2019

Каникулы летние: 01.06.2019 - 31.08.2019

Группа 2.1

Сентябрь.

1 Роль туристских походов в формировании характера человека.	2 ч	3.09.18
2.История туризма в России. Знаменитые русские путешественники и исследователи.	2 ч	5.09.18
3.Виды туризма.	2 ч	7.09.18
4.Характеристика различных видов туризма.	2 ч	10.09.18
5 Личное и групповое туристское снаряжение.	2 ч	12.09.18
6. Требования к качеству тур.снаряжения.	2 ч	14.09.18
7. Кухонное оборудование для зимних и летних походов.	2 ч	17.09.18.
8. Ремонт и хранение туристского снаряжения	2 ч	19.09.18
9.Организация турбыта.Привалы и ночлеги.	2 ч	21.09.18
10.Турбыт.Бивак в лесу.Бивак в горах.	2 ч	24.09.18
11.Хранение кухонных и костровых принадлежностей.	2 ч	26.09.18.
12.Подготовка к походу,экспедиции.	2 ч	28.09.18.

Октябрь

1.Сдача тестовых нормативов по физподготовке.	2 ч	1.10.18
2.Психологические игры для сплочения тур коллектива.	2 ч	3.10.18
3.Разучивание туристских и бардовских песен	2 ч	5.10.18
4.Распределение должностей в туристской группе	2 ч	8.10.18
5.Правила противопожарной безопасности в тур походе.	2 ч	10.10.18
6.Подготовка к походу. Туристская документация.	2 ч	15.10.18
7.Подбор группы и распределение обязанностей.	2 ч	17.10.18
8.Маршрутная документация. План – график похода.	2 ч	19.10.18
9.Нормы раскладки продуктов для похода.	2 ч	22.10.18
10.Составление меню, списка продуктов на день и на весь поход.	2 ч	24.10.18
10.Вес и нормы дневного рациона.	2 ч	26.10.18
11.Вегетарианское питание в походе.	2 ч	29.10.18
12.ОФ.Спортивные и подвижные игры.	2 ч	31.10.18

Ноябрь

1.Способы приготовления пищи на костре.	2 ч	02.11.18
2.Туристские должности в группе.	2 ч	05.11.18
3.Обязанности командира и завхоза в группе.	2 ч	07.11.18

4.Реммастер ,фотограф, культорг, санитар.	2 ч	09.11.18
5.Самоуправление в туристской группе	2 ч	12.11.18
6.Обеспечение безопасности в туристском походе.	2 ч	14.11.18
7.Опасности в туризме – объективные и субъективные.	2 ч	16.11.18
8.Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походе.	2 ч	19.11.18
9.Проверка туристских групп перед выходом на маршрут.	2 ч	21.11.18
10.Психологическая совместимость в тур группе.	2 ч	23.11.18
11.Психология малых и больших туристских групп.	2 ч	26.11.18
12.Подведение итогов похода.	2 ч	28.11.18
13 Ремонт и хранение туристского снаряжения.	2 ч	30.11.18
Декабрь		
1.Топографические карты применяемые в тур. Походах.	2 ч	03.12.18
2 Условные знаки топографических карт.	2 ч	05.12.18
3.Определение по горизонталям различных форм рельефа.	2 ч	07.12.18
4.Компас, работа с компасом.	2 ч	10.12.18.
5.Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.	2 ч	12.12.18
6.Способы измерения расстояний по карте и на местности.	2 ч	14.12.18
7.Глазомерный способ измерения расстояний.	2 ч	17.12.18
8.Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры.	2 ч	19.12.18
9.Движение в походе при использовании кроки и схем.	2 ч	21.12.18
10.Движение по легенде – подробному описанию пути.	2 ч	24.12.18
11.Ориентирование по местным предметам.	2 ч	26.12.18
12.Действия в случае потери ориентировки.	2 ч	28.12.18
Январь.		
1.История Самарской области ,памятные события происходившие на ее территории.	2 ч	11.01.19
2.Климат , его влияние на занятия туризмом.	2 ч	14.01.19
3.Экскурсионные объекты на территории Самарской области.	2 ч	16.01.19
4.Общественно полезная работа в путешествии.	2 ч	18.01.19
5.Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	2 ч	21.01.19
6.Гигиена одежды и обуви в туристском походе.	2 ч	23.01.19
7.Закаливание по системе П.К .Иванова.	2 ч	25.01.19
8.Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Их влияние на организм человека.	2 ч	28.01.19
9.Наркотики,наркологическая зависимость.	2 ч	30.01.19
Февраль.		
1.Основные формы оказания первой доврачебной помощи.	2 ч	1.02.19
2.Заболевания и травмы обусловленные участием в туристских походах.	2 ч	4.02.19
3.Обработка ран, наложение жгута, ватно – марлевой повязки.		
4.Ушибы ,ссадины, потертости.	2 ч	6.02.19
5.Первая помощь при ожогах, обморожениях и солнечном ударе.	2 ч	8.02.19
	2 ч	11.02.19

6.Способы транспортировки пострадавшего.	2 ч	13.02.19
7.Краткие сведения о строении человека.	2 ч	15.02.19
8.Влияние физ упражнений на организм человека, повышение его работоспособности.	2 ч	18.02.19
9.Развитие физических качеств – сила и гибкость.	2 ч	20.02.19
10.Совершенствование координации движений под влиянием занятий физкультурой и спортом.	2 ч	22.02.19
11.Разучивание туристских ,бардовских песен.	2 ч	25.02.19
12.Влияние занятий физкультурой и спортом на обмен веществ функции органов дыхания и кровообращения.	2 ч	27.02.19
Март.		
1.Спортивные и подвижные игры с мячом.	2 ч	1.03.19
2.Разведение костра в плохих погодных условиях.	2 ч	4.03.19
3.Хранение кухонных и костровых принадлежностей.	2 ч	6.03.19
4.Заготовка дров в походе .Работа пилой и топором.	2 ч	11.03.19
5.Оформление отчета о походе. Маршрутный лист.	2 ч	13.03.19
6.Вегетарианское питание в походе .	2 ч	15.03.19
7.Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.	2 ч	18.03.19
8.Правила хранения продуктов в походе.	2 ч	20.03.19
9.Обязанности дежурного по кухне в походе.	2 ч	22.03.19
10.Режим и особенности питания в многодневном туристском походе.	2 ч	25.03.19
11.Правила безопасности при работе с газовыми горелками в походе.	2 ч	27.03.19
12.Зимние туристические походы. Особенности занятий туризмом зимой.	2 ч	29.03.19
Апрель		
1.История развития детского туризма в стране.	2 ч	1.04.19
2.Грушинский фестиваль, Захаровский фестиваль.	2 ч	3.04.19
3.Определение сторон горизонта при помощи местных предметов , солнца,	2 ч	5.04.19
4.Туристская полоса препятствий. Соревнования на ней.	4 ч	8.04.19
5.Техника и тактика прохождения командой этапов турполосы.	2 ч	10.04.19
6.Содержание заданий туристских групп от школ, организаций.	2 ч	12.04.19
7.Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, биологии.	2 ч	15.04.19
8.Редкие и охраняемые растения Самарской области.	2 ч	17.04.19
9.Охрана природы и памятников культуры.	2 ч	19.04.19
10.Разучивание туристских песен.	2 ч	22.04.19
11.Утилизация мусора в туристском походе.	2 ч	24.04.19
12.Редкие и охраняемые растения и животные.	2 ч	26.04.19.
Май		
1.Рачейский бор – памятник природы Самарской области.	2 ч	2.05.19

2.Работа по уборке мусора на туристских стоянках, посадка молодых деревьев.	2 ч	4.05.19
3.Работа маршрутно – квалификационной комиссии. Маршрутный лист.	2 ч	7.05.19
4.Разрядные требования по спортивному туризму.	2 ч	11.05.19
5.Правила соревнований по спортивному туризму.	2 ч	14.05.19
6.Комплекс утренней гимнастики.	2 ч	16.05.19
7.Занятия по спортивному туризму в режиме дня школьника.	2 ч	18.05.19
8.Спортивные и подвижные игры в туристских походах.	2 ч	21.05.19
9 ОФП. Итоговый зачет по физической подготовке.	2 ч	23.05.19
10.Туристский вечер бардовской песни.	2 ч	25.05.19
11.Подготовка к итоговому теоретическому зачету по туризму.	2 ч	28.05.19
12 .Зачет по спортивному туризму по итогам года.	2 ч	30.05.19

Итого: 216 часов

**Календарно-тематический план на 2018-2019 уч. г.
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе туристско-
краеведческой направленности
«Туризм»**

**Продолжительность учебного года в МБУ ДО
«ЦДЮТТ «Импульс»:**

Начало учебного года – 01.09. 2018 г.

Продолжительность учебного года – 36 недель

Каникулы зимние: 31.12.2018 - 08.01.2019

Каникулы летние: 01.06.2019 - 31.08.2019

Группа 3.1

Сентябрь

1.Особенности личного и общественного снаряжения в пешеходном туризме.	2 ч	4.09.18
2.Примуса бензиновые и газовые горелки.	2 ч	6.09.18
3. Малогабаритные разборные печки для спортивных походов.	2 ч	8.09.18
4.Источники света . Фонари, свечи, газовые светильники.	2 ч	11.09.18
5.Организация ночлега в населенном пункте.	2 ч	13.09.18
6.Организация бивака на дневке ,туристская баня.	2 ч	15.09.18
7.Организация быта в туристском лагере .	2 ч	18.09.18
8.Строительство туалетов, навесов ,мостков для подхода к воде.	2 ч	20.09.18
9.Особенности организации турбыта в зависимости от метеоусловий, времени года и района путешествия.	2 ч	22.09.18
10.Обустройство лагеря на слете, соревнованиях.	2 ч	25.09.18
11.Подготовка к походу путешеству. Логика построения маршрута, аварийные варианты маршрута.	2 ч	27.09.18
12.Заявочная документация для совершения многодневного туристского похода.	2 ч	29.09.19

Октябрь

1.Хозяйственная и техническая подготовка похода.Смета похода.	2 ч	2.10.18
2..Контрольные сборы. Проверка готовности к путешествию.	2 ч	4.10.18
3.Контрольные тесты по физической подготовке.	2 ч	6.10.18
4..Особенности организации питания в избранном виде туризма.	2 ч	9.10.18
5.Расчет калорийности дневного рациона.	2 ч	11.10.18
6.Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму	2 ч	13.10.18
7.Вегетарианское питание в походе.	2 ч	16.10.18
8.Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.	2 ч	18.10.18
9.Возможности пополнения продуктов питания в пути .Сбор грибов и ягод.	2 ч	20.10.18
10. ОФП .Спортивные и подвижные игры.	2 ч	23.10.18
11. Изучение карты Самарской области	2 ч	25.10.18
12.Способы увеличения калорийности в категорийном походе.	2 ч	27.10.18

13.Способы бухтования туристских веревок .	2 ч	30.10.18.
Ноябрь		
1.Особенности организации питания при переезде в поезде.	2 ч	1.11.18
2.Приготовление пищи на костре.	2 ч	3.11.18
3.Ремонт и хранение туристского инвентаря.	2 ч	6.11.18
4.Разучивание туристских песен.	2 ч	8.11.18
4.Составление отчета о проведенном походе	2 ч	10.11.18
5.Общегеографическая характеристика Самарской области.	2 ч	13.11.18
6.Интересные места Самарской области для проведения туристских походов.	2 ч	15.11.18
7.Деятельность в условиях похода по охране природы.	2 ч	17.11.18
8.Маркировка туристских маршрутов, организация туристских стоянок.	2 ч	20.11.18
10.Летние экологические экспедиции.	2 ч	22.11.18
11.Гигиена одежды и обуви в многодневном тур .походе.	2 ч	24.11.18
12.Вредное влияние курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность.	2 ч	27.11.18
13.Закаливание по системе П.К .Иванова.	2 ч	29.11.18.
Декабрь		
1.Правильное ,рациональное питание – основа здоровья туриста.	2 ч	1.12.18
2.Совместимые и несовместимые продукты.	2 ч	4.12.18
3.Гуманное отношение к животным – основа вегетарианского питания.	2 ч	6.12.18
4.Профилактика простудных заболеваний в туристском походе	2 ч	8.12.18
5.Местный,точечный и общий массаж при утомлении и мышечных болях.	2 ч	11.12.18
6.Техника безопасности при проведении туристских соревнованиях.	2 ч	13.12.18
7.Факторы влияния на безопасность группы в походах.	2 ч	15.12.18
8.Конфликты в группе, способы их устранения.	2 ч	18.12.18
9.Разбор несчастных случаев в туризме	2 ч	20.12.18
10.Основные причины несчастных случаев и аварий в туризме.Правила поведения на воде, организация купания в туристском походе.	2 ч	22.12.18
11.Организация поисково - спасательных работ.	2 ч	25.12.18
12.Правила противопожарной безопасности, работа у костра.	2 ч	27.12.18
13.Навыки безопасного преодоления естественных препятствий.	2 ч	29.12.18
Январь		
1.Способы транспортировки пострадавшего.	2 ч	15.01.19
2. Первая помощи при переломах кровотечениях ,ранах.	2 ч	17.01.19
3.Врачебный контроль ,самоконтроль ,предупреждение спортивных травм.	2 ч	19.01.10

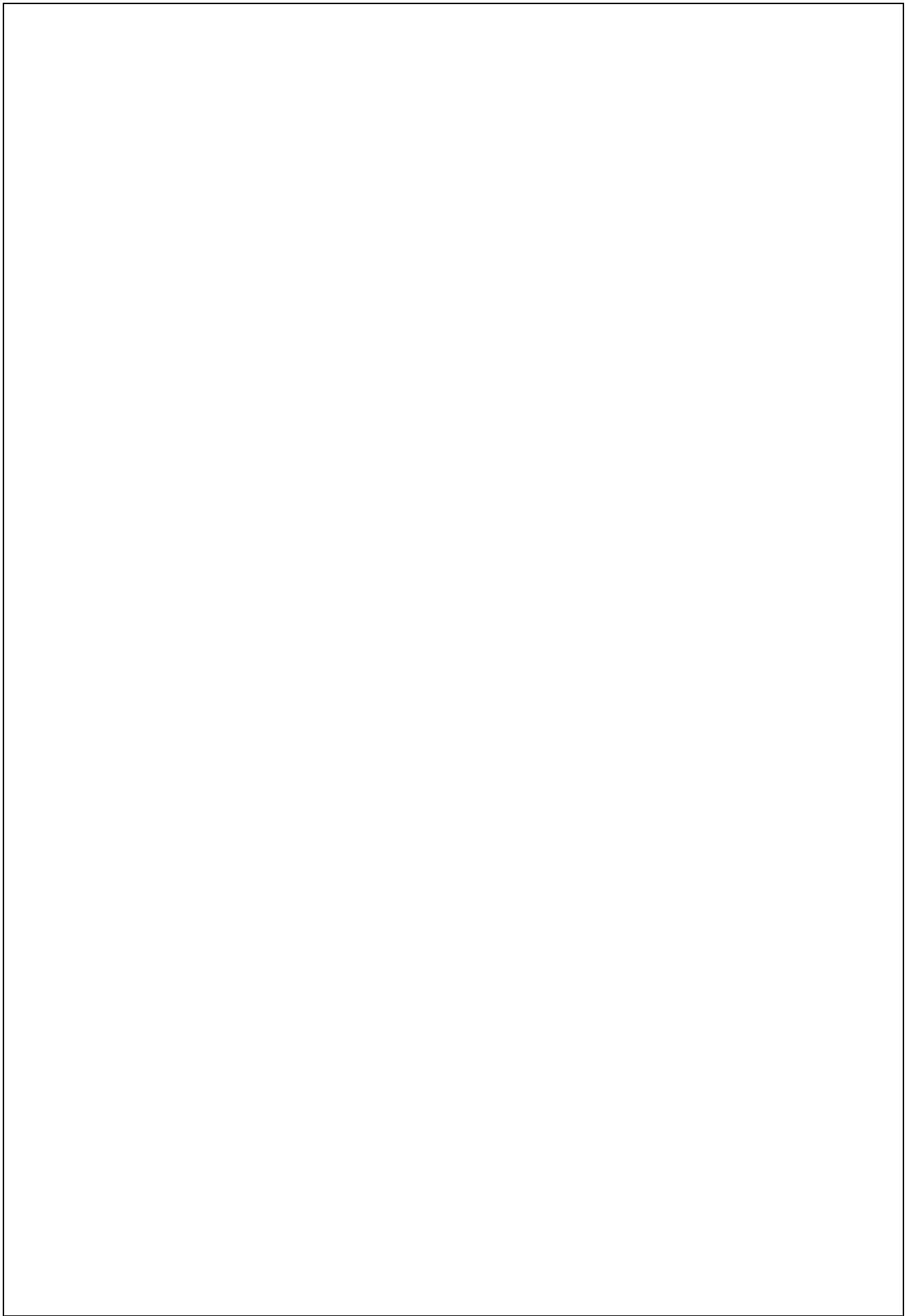
4.Субъективные и объективные данные самоконтроля.	2 ч	22.01.19
5.Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке..Спортивные и подвижные игры в туризме.	2 ч	24.01.19
6.Упражнения для развития силы.	2 ч	26.01.19
7.Упражнения для развития координации движения.	2 ч	29.01.19
8 .Упражнения для развития подвижности в суставах.	2 ч	31.01.19
Февраль.		
1.Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	2 ч	02.02.19.
2.Спуски на лыжах в высокой, средней и нижней стойке.	2 ч	05.02.19
3.Подъем обычным шагом, елочкой и лесенкой.	2 ч	07.02.19
4.Торможение плугом, полуплугом, упором.	2 ч	09.02.19
5.Вынужденная остановка падением.	2 ч	12.02.19
6.Повороты в движении переступанием, плугом и полуплугом.	2 ч	14.02.19
7.Тропление лыжни на открытой местности и в лесу.	2 ч	16.02.19
8.Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах.	2 ч	19.02.19
9.Меры страховки и самозадержки на лыжах.	2 ч	21.02.19
10.Движение по азимуту по открытой и закрытой местности.	2 ч	23.02.19
11.Измерение расстояний во время бега по тропам ,просекам, по лесу различной проходимости.	2 ч	26.09.18
12.Движение без помощи компаса по солнцу.	2 ч	28.09.18
Март.		
1.Выбор пути с учетом рельефа местности, проходимости, растительности.	2 ч	2.03.19
2.Движение по маркированной трассе с фиксацией встречающихся ориентиров.	2 ч	5.03.19
3.Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.	2 ч	7.03.19
4.Движение по ровной и сильно пересеченной местности.	2 ч	9.03.19
5.Движение по лесу через кустарники и завалы.	2 ч	12.03.19
6.Правила движения по заболоченной местности.	2 ч	14.03.19
7.Движение по дорогам ,тропам и без троп.	2 ч	16.03.19
8.Движение по склонам различной крутизны.	2 ч	19.03.19
9. Вязка узлов.	2 ч	21.03.19
10.Прохождение различных этапов турполосы.	2 ч	23.03.19
11.Прохождение спусков и подъемов, траверс склонов.	2 ч	26.03.19
12.Игры с различными элементами туристской техники.	2 ч	28.03.10
Апрель.		
1. Техника и тактика прохождения дистанции Турполоса в команде.	2 ч	2.04.19
2.Техника и тактика прохождения дистанции Турполоса в индивидуальном зачете.	2 ч	4.04.19

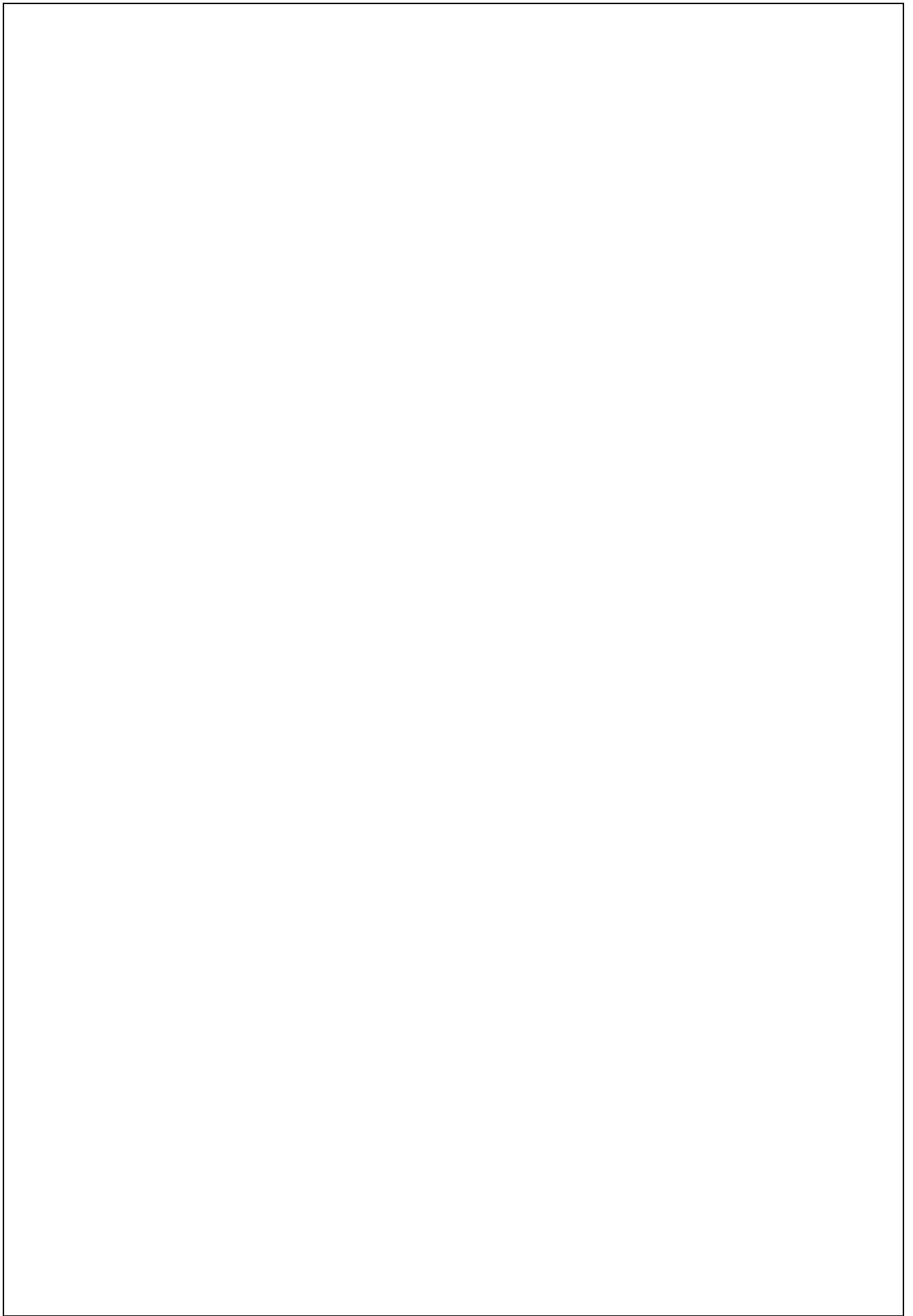
3. Организация страховки и самостраховки на дистанции полосы препятствий во время соревнований.	2 ч	6.04.19
4. Наведение переправ в спортивном туризме.	2 ч	9.04.19
5. Техника безопасности на соревнованиях по спортивному туризму.	2 ч	11.04.19
6. Методика укладки бревна через ручей в спортивном туризме.	2 ч	13.04.19
7. Методика забрасывания маятника в спортивном туризме.	2 ч	16.04.19
8. Комплекс упражнений утренней гимнастики юного туриста	2 ч	18.04.19
9. Разучивание бардовских песен.	2 ч	20.04.19
10. Изучение карты Самарской области и ее интересных экскурсионных объектов.	2 ч	23.04.19
11. Поисково – спасательные работы в спортивном туризме.	2 ч	25.04.19
12. Соревнования ПСР	2 ч	27.04.19
13. Подготовка к майским походам.	2 ч	30.04.19

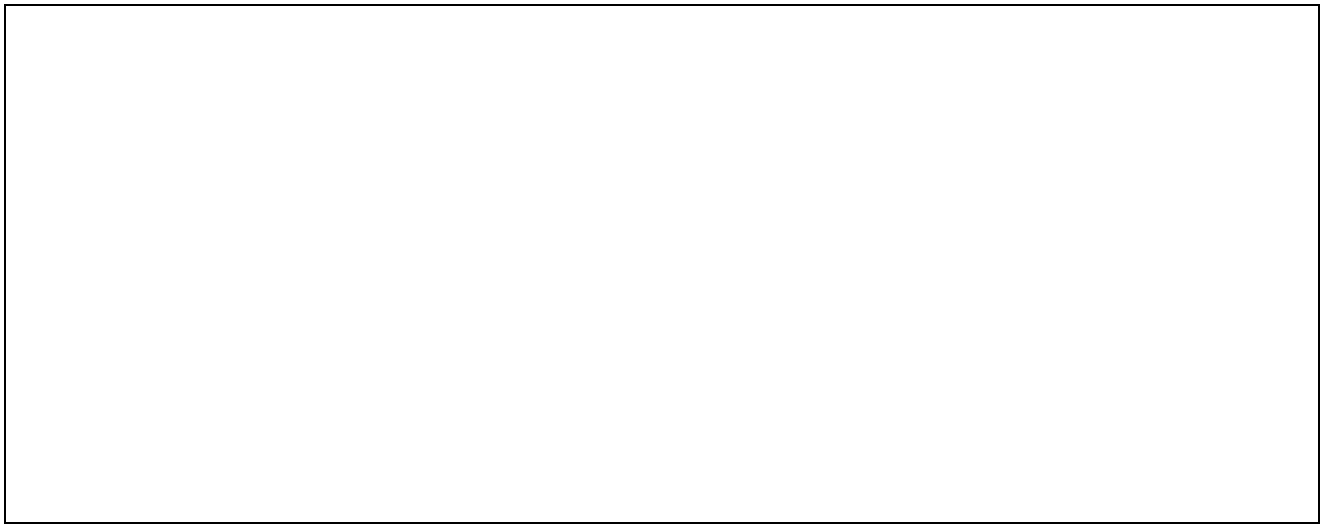
Май

1. Экскурсия на Царев Курган	4 ч	02.05.19.
2. Рачейский бор памятник природы Самарской области.	2 ч	07.05.19
3. Организация привалов и ночлегов в лесной зоне.	2 ч	11.05.19
4. Организация перекуса в пути.	2 ч	14.05.19
5. Составление отчета о походе.	2 ч	16.05.19.
6. Изучение инструкции об организации путешествий со школьниками.	2 ч	18.05.19.
7. Заявочно – маршрутная документация на поход	2 ч	21.05.19
8. Использование современных гаджетов в спортивном туризме.	2 ч	23.05.19
9. Использование современных навигационных систем в спортивном туризме.	2 ч	25.05.19
10. Сдача нормативов по физической подготовке	2 ч	28.05.19.
11. Сдача теоретического зачета по туризму.	2 ч	30.05.19

Итого: 216 часов







Календарный план
20...-20.... уч.год
(МБОУ ДОД ЦДЮТТ «Импульс»)
1 год обучения.

Сентябрь

1. История развития туризма в России 2 ч.
2. Тур. быт. 2 ч.
3. Бивак. Требования к устройству 2 ч.
4. Общая физическая подготовка 2 ч.
5. Палатки. Виды палаток 2 ч.
6. Укладка рюкзака 2 ч.
7. Лекция: «Туристские возможности родного края» 2 ч.
8. Личное и групповое снаряжение. 2 ч.

Октябрь

1. Инструктаж по технике безопасности в походе 2 ч.
2. Ориентирование по природным объектам 2 ч.
3. Работа с компасом и картой 2 ч.
4. Топография и топографические знаки 2 ч.
5. Общая физическая подготовка 2 ч.
6. Организация питания в туристском походе 2 ч.
7. Вегетарианская кулинария 2 ч.
8. Экскурсия в Коптев овраг 2 ч.

Ноябрь

1. Виды костров 2 ч.
2. Заготовка дров в зимнем походе 2 ч.
3. Разведение костра в зимних условиях 2 ч.
4. Самоуправление в походе 2 ч.
5. Должности в туристской группе 2 ч.
6. Разучивание туристских песен 2 ч.
7. Общая физическая подготовка 2 ч.
8. Экскурсия на Мордовую Поляну 2 ч.

Декабрь

1. Классификация туристских походов. Категорийные и степенные походы 2 ч.
2. Ремонт и хранение тур. снаряжение 2 ч.
3. Спортивные и подвижные игры на воздухе 2 ч.
4. Разучивание туристских песен 2 ч.
5. Проведение похода в зимний период 2 ч.
6. Разведение костра зимой 2 ч.
7. Общая физическая подготовка: пресс, отжимания, подтягивания 2 ч.
8. Правила поведения тургруппы в населенных пунктах 2 ч.

Январь

1. Туристское снаряжение для зимнего похода 2 ч.
2. Спортивные и подвижные игры на снегу 2 ч.
3. Соревнования по лыжным гонкам 2 ч.
4. Приготовление обеда в зимних условиях 2 ч.

5. Установка палатки в зимних условиях	2 ч.
6. Техника безопасности в зимних походах	2 ч.
7. Общая физическая подготовка	2 ч.
8. Экскурсия на г. Тип-Тяв.	2 ч.

Февраль

1. Разучивание тур. Песен	2 ч.
2. Разучивание комплекса утренней гимнастики	2 ч.
3. Правила поведения в транспорте во время похода	2 ч.
4. Конкурс «А ну-ка, парни!»	2 ч.
5. Организация и проведение соревнований по туризму	2 ч.
6. Навесная переправа	2 ч.
7. Параллельные веревки и маятник	2 ч.
8. Соревнования по спортивному туризму на кубок ЦДЮТур	2 ч.

Март

1. Страховка и самостраховка на соревнованиях	2 ч.
2. Спуск и подъем по склонам с помощью веревки	2 ч.
3. Экскурсия на Царев курган	2 ч.
4. Маятниковая переправа	2 ч.
5. Общая физическая подготовка: пресс, подтягивание	2 ч.
6. Конкурсы, посвященные Дню 8 марта	2 ч.
7. Разучивание туристских песен	2 ч.
8. Правила безопасности во время соревнований	2 ч.

Апрель

1. Изучение инструкции о проведении походов и экскурсий со школьниками	2 ч.
2. Лекция: «История Красноглинского района»	2 ч.
3. Экскурсия в Березовую рощу	2 ч.
4. Экологическое волонтерство	2 ч.
5. Техника и тактика передвижения тур. группы	2 ч.
6. Преодоление склонов и оврагов	2 ч.
7. Переправа по бревну	2 ч.
8. Переправа болота по кочкам	2 ч.

Май

1. Правила противопожарной безопасности в лесу	2 ч.
2. Оказание первой медицинской помощи в походе	2 ч.
3. Тактика прохождения дистанции туристской полосы препятствий	2 ч.
4. Преодоление навесной переправы	2 ч.
5. Преодоление оврага по параллельным веревкам	2 ч.
6. Страховочное снаряжение	2 ч.
7. Соревнования по спортивному туризму	2 ч.
8. Зачет по физ. подготовке	2 ч.

Календарный план
2014-2015 уч.год
(МБОУ ДОД ЦДЮТТ «Импульс»)
2 год обучения.

Сентябрь	
1. Собрание группы. Подведение итогов летних походов.	2 ч.
2. Подготовка к городским соревнованиям “Золотая осень”. Обсуждение программы турслета. Туртехника.	2 ч.
3. Подготовка к соревнованиям “Золотая осень”. Турбыт. Снаряжение. Питание.	2 ч.
4. Ходьба по азимуту	2 ч.
5. Турслет “Золотая осень”. Тур. многоборье	2ч.
6. Подведение итогов соревнования, сдача и ремонт снаряжения	2 ч.
7. Развитие самоуправления	2 ч.
8. История развития туризма в России	2 ч.
9. Тур. быт. Обустройство бивака	2 ч.
10.Питание в походеСоставление меню.	
11.Физическая подготовка туриста.Развитие силы и гибкости.	
12.Лекция : Рачейковский бор.	
Октябрь	
1. Инструктаж по технике безопасности	2 ч.
2. Питание в походе	2 ч.
3. Изучение истории пещеры Бр. Греве	2 ч.
4. Вечер тур. песни	2 ч.
5. Работа с компасом и картой	2 ч.
6. Топография и топографические знаки	2 ч.
7. Вязка узлов	2 ч.
8. Укладка рюкзака	2 ч.
9. ОФП .Пресс ,подтягивание ,отжимание.	2 ч.
10.Особенности командных туристских соревнований	2 ч.
11.Особенности индивидуальных туристских соревнований	2 ч.
12.История развития Грушинского фестиваля.	2 ч.
Ноябрь	
1. Беседа “Режим дня школьника”	2 ч.
2. Спортивные и подвижные игры на воздухе	2 ч.
3. Личное и групповое снаряжение	2 ч.
4. Заготовка дров в зимнем походе	2 ч.
5. Снаряжение для туристских соревнований	2 ч.
6. Гигиена туриста	2 ч.
7.Спортивные подвижные игры	2 ч.
8. Обязанности дежурного в походе	2 ч
9. Страховка и самостраховка на дистанции «туристская полоса препятствий»	2 ч
10. Разучивание туристских песен	2 ч
11. Общая физическая подготовка	2 ч
12. Обязанности командира группы в туристском походе	2 ч.
Декабрь	
1. Лекция: Царев Курган - памятник природы Самарской обл.	
2. Самоуправление в туристской группе	2 ч.
3. Ремонт и хранение тур. снаряжение	2 ч.
4. Спортивные и подвижные игры на воздухе	2 ч.
5. Разведение костра в зимних условиях	2 ч.

6. Профилактика обморожений в зимнем походе	2 ч.
7. Ориентирование в зимнем походе	2 ч.
8. Транспортировка пострадавшего	2 ч.
9. Виды узлов: австрийский проводник, встречный	2 ч.
10. Виды узлов: восьмерка, булинь, штык	2 ч.
11. Общая физическая подготовка: пресс, отжимания, подтягивания	2 ч.
12. Правила поведения тургруппы в населенных пунктах	2 ч.
Январь	
1. Спуски с гор на лыжах. Торможение плугом, упором	2 ч.
2. Туристское снаряжение для зимнего похода	2 ч.
3. Спуски с гор санках	2 ч.
4. Передвижение на лыжах с рюкзаком	2 ч.
5. Спортивные и подвижные игры на снегу	2 ч.
6. Соревнования по лыжным гонкам	2 ч.
7. Приготовление обеда в зимних условиях	2 ч.
8. Установка палатки в зимних условиях	2 ч.
9. Техника безопасности в зимних походах	2 ч.
10. Общая физическая подготовка	2 ч.
11. Лекция «Памятник природы – г. Тип-тяв»	2 ч.
12. Экскурсия на г. Тип-Тяв.	2 ч.
Февраль	
1. Способы хранения продуктов в походе	2 ч.
2. Катание с горок на санках и ледянках	2 ч.
3. Развитие силы и гибкости	2 ч.
4. Разучивание тур. песен	2 ч.
5. Футбол на снегу	2 ч.
6. Разучивание комплекса утренней гимнастики	2 ч.
7. Передвижение на лыжах с рюкзаком	2 ч.
8. Конкурс «А ну-ка, парни!»	2 ч.
9. Подъем по навесной переправе	2 ч.
10. Спуск дюльфером при помощи «восьмерки»	2 ч.
11. Параллельные веревки и маятник	2 ч.
12. Соревнования по спортивному туризму на кубок ЦДЮТур	2 ч.
Март	
1. Вязка узлов	2 ч.
2. Питание в походе	2 ч.
3. Страховка и самостраховка на соревнованиях	2 ч.
4. Спортивные подвижные игры	2 ч.
5. Спуск и подъем по склонам с помощью веревки	2 ч.
6. Экскурсия на Царев курган	2 ч.
7. Маятниковая переправа	2 ч.
8. Общая физическая подготовка: пресс, подтягивание	2 ч.
9. Конкурсы, посвященные Дню 8 марта	2 ч.
10. Разучивание туристских песен	2 ч.
11. Правила безопасности во время передвижения на транспорте	2 ч.
12. Составление отчета о походе	2 ч.

Апрель

- | | |
|--|------|
| 1. Изучение инструкции о проведении походов и экскурсий со школьниками | 2 ч. |
| 2. Вечер тур. песни | 2 ч. |
| 3. Вязка узлов | 2 ч. |
| 4. Подготовка к походу. Сбор снаряжения и составление меню | 2 ч. |
| 5. Экскурсия в Березовую рощу | 2 ч. |
| 6. Экологическая акция. Уборка мусора на территории школьного участка | 2 ч. |
| 7. Оформление походной документации | 2 ч. |
| 8. ОФП: отжимание, подтягивание | 2 ч. |
| 9. Определение расстояния на местности | 2 ч. |
| 10. Топографические знаки | 2 ч. |
| 11. Составление плана местности | 2 ч. |
| 12. Работа с компасом и картой | 2 ч. |

Май

- | | |
|--|------|
| 1. Изучение природы и истории Рачейского бора | 2 ч. |
| 2. Тактика движения группы в походе | 2 ч. |
| 3. Должностные обязанности в походе | 2 ч. |
| 4. Оказание первой медицинской помощи в походе | 2 ч. |
| 5. Тактика прохождения дистанции туристской полосы препятствий | 2 ч. |
| 6. Преодоление навесной переправы | 2 ч. |
| 7. Преодоление оврага по параллельным веревкам | 2 ч. |
| 8. Наведение перил | 2 ч. |
| 9. Соревнования по спортивному туризму | 2 ч. |
| 10. Общая физическая подготовка | 2 ч. |
| 11. Зачет по физ. подготовке | 2 ч. |
| 12. Экскурсия на Мордовую Поляну | 2 ч. |

СЕНТЯБРЬ	
Инструктаж о правилах поведения в туристских походах	2
ОФП: подтягивание и отжимание, пресс	2
Вязка узлов	2
Определение расстояния по карте на местности	2
Самонаведение навесной переправы	2
Страховка и самостраховка. Сопровождение	2
Питание в походе. Расчет калорийности продуктов	2
Вечер туристкой песни, посвященной Всемирному дню туризма	2
ПВД в район Царева кургана	2
	2
	2
	2
ОКТАБРЬ	
Инструктаж по технике безопасности	2
Питание в походе в походе. составление рациона питания на поход	2
ОФП: спортивные и подвижные игры	2
Работа с газовыми горелками	2
Страховка и самостраховка на соревнованиях	2
Определение погоды по природным признакам	2
Определение расстояния по карте. Азимутальный ход.	2
Вязка узлов	2
Работа с жумаром. Дюльфер	2
ПВД .п.Прибрежный – Мастрюково.	2
Спортивные и подвижные игры в походе.	2
Тактика движения группы в походе	2
То знаки. Топографический диктант	2
НОЯБРЬ	
Выбор района путешествия, составление плана и сметы похода	2
Виды топографических карт. Прокладка и описание маршрута	2
Спортивное ориентирование	2
Роль психологического климата в группе	2
Инструкция по организации и проведению турпоходов и экспедиций	2
Нормативные и разрядные требования по спортивному туризму	2
Обязанности руководителя и участников похода	2
Дары природы и пополнение пищевых запасов в пути	2
ПВД п.Курумоч – Береза.	2
	2
	2
	2
ДЕКАБРЬ	
Заявочная документация (маршрутные листы и маршрутные книжки)	2
Наблюдение за погодой, основные признаки изменения погоды	2
Приемы и способы страховки	2
Проигрывание и разбор конфликтных ситуаций в группе	2
Подготовка и составление отчета о проведенном походе	2
Приготовление пищи на костре в зимних условиях	2

Работа с картой, схемой местности. Лента маршрута	2
Движение по азимуту в различных условиях	2
ПВД в район Мордовой поляны	2
Общая физическая подготовка	2
Профилактика обморожений в зимнем походе	2
Лекция «История проведения фестиваля им. В. Грушина»	2
ЯНВАРЬ	
Особенности рельефа, гидрографии, климата Самарской области	2
Оказания первой медпомощи при переломах, ранах, ушибах, вывихах	2
Помощь при травмах брюшной полости	2
Транспортировка пострадавшего	2
Глазомерная съемка и корректировка картосхемы маршрута	2
Устройство зимнего бивака. Охрана природного окружения	2
Лес как пример растительного сообщества	2
Правила утилизации бытовых отходов	2
Участие в соревнованиях «Лыжные гонки»	2
Общая физическая подготовка	2
Участие в соревнованиях по туризму на кубок ЦДЮТур	2
ПВД .Лыжная прогулка на Карстовую воронку.	2
ФЕВРАЛЬ	
Работа с картами, справочной литературой по Самарской области	2
Исторические и культурные центры Самарской области	2
Врачебный контроль	2
Естественные препятствия и техника их преодоления	2
Проигрывание и контроль конфликтных ситуаций в группе	2
Предупреждение травм на тренировках. Экстремальные ситуации в природной среде	2
Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы.	2
Привалы и ночлеги в туристском походе	2
Участие в зальных соревнованиях на Кубок ЦДЮТур	2
Общая физическая подготовка	2
Участие в спортивных конкурсах, посвященных Дню защитника Отечества	2
Участие в отборочном туре конкурса гитарной песни	2
МАРТ	
Разработка краеведческого многодневного маршрута	2
Антропогенное воздействие на природу Самарской области	2
Врачебный контроль	2
Физическая подготовка	2
Ремонт туристского снаряжения	2
Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма	2
Роль МКК в оценки подготовленности туристской группы	2
Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походе	2
ПВД в район Золотого бора	2
Участие в городском конкурсе туристской песни	2
Общая физическая подготовка	2
Командная тактика прохождения дистанции турполосы	2

АПРЕЛЬ	
Туризм и рекреация	2
Спусковое устройство, тормозное устройство, зажимы, опорные петли, блок ролики	2
Эстафетное ориентирование в заданном направлении	2
Спасательные работы в туристском походе	2
Права и обязанности судей на туристских соревнованиях	2
Движение по азимуту по открытой и закрытой местности	2
Выбор пути движения и факторы влияющие на него	2
Виды и характер соревнований по спортивному туризму	2
ПВД в район Грушинской поляны	2
Общая физическая подготовка	2
Спортивные подвижные игры	2
Лекция «Здоровый образ жизни»	2
МАЙ	
Охраняемые территории Самарской области: Национальный парк Самарская Лука и Жигулевский заповедник	2
Движение по склонам различной крутизны	2
Прохождение различных этапов по технике туризма: спуски и подъемы, траверс, переправы	2
Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы	2
Подготовка к летнему зачетному походу	2
Сдача зачета по спортивному туризму	2
Участие экологической акции в Березовой роще	2
Подготовка к городским соревнованиям по спортивному туризму	2
Участи в соревнованиях в парке Гагарина	2
Ремонт туристского снаряжения	2
Общая физическая подготовка, сдача зачета	2
ПВД на о. Зелененький	2

План работы ЦДЮТиК

Сентябрь Второй год обучения

Роль туристских походов в формировании характера человека	2 часа
История освоения России. Знаменитые русские путешественники.	2 часа
История развития туризма в России	2 часа
История развития детско – юношеского туризма в России	2 часа

Виды спортивного туризма	2 часа
Требования к туристскому снаряжению	2 часа
Личное и групповое туристское снаряжение	2 часа
Обувь туриста и уход за ней в походе	2 часа
ПВД в район Грушинской поляны	8 часов

Октябрь Второй год обучения

Кухонное снаряжение для зимних и летних походов	2 часа
Комплектование общественного и личного снаряжения	2 часа
Ремонт и хранение туристского снаряжения	2 часа
Организация тур быта	2 часа
Требования к месту бивака	2 часа
Организация бивака в безлесной зоне	2 часа
Установка палатки в сложных условиях	2 часа
Хранение кухонных принадлежностей в походе	2 часа
ПВД в район Березовой рощи	8 часов

Ноябрь второй год

Правила работы дежурного по кухне	2 часа
Разведение костра в сырую погоду	2 часа
Оборудование места для приема пищи	2 часа
Хранение кухонных и костровых принадлежностей	2 часа
Мытье и хранение посуды в походе	2 часа
Заготовка дров. Работа с топором и пилой.	2 часа
Набор группы для похода. Распределение обязанностей в походе	2 часа
Оформление походной документации	2 часа
Подготовка снаряжения к походу	2 часа
ПВД в район поселка Береза	8 часов

Декабрь второй год обучения

Составление меню и списка продуктов	2 часа
Фасовка и упаковка продуктов	2 часа
Заполнение маршрутной документации	2 часа
Составление плана графика похода	2 часа
Режим питания в многодневном походе	2 часа
Вес и нормы дневного рациона	2 часа
Составление меню, списка продуктов на день.	2 часа
Вегетарианское питание – основа гуманного отношения к животным	2 часа
Рецепты походных блюд, самостоятельно приготовление блюд в пох.	2 часа
ПВД в район Лыжной базы Чайка	8 Часов

Январь второй год обучения

Составление меню и списка продуктов .Приготовление пищи на костре	2 часа
Туристские должности в группе	2 часа
Зам командира группы по питанию	2 часа
Зам командира группы по снаряжению	2 часа
Подбор краеведческой литературы о районе похода	2 часа
Санитар,Фотограф ,культурорг и физорг в походе.	2 часа
Система обеспечения безопасности в походе	2 часа
Опасности в туризме : объективные и субъективные.	2 часа
Разбор причин возникновения аварийных ситуаций в походе	2 часа
ПВД на карстовую воронку в районе Управленческого	8 часов

Февраль второй год обучения

Меры предупреждения аварийных ситуаций в походе	2 часа
Разбор и анализ несчастных случаев в походе	2 часа
Проверка тур .групп перед выходом в поход	2 часа
Соответствие снаряжения и набора продуктов питания сложности предстоящего маршрута	2 часа
Психологическая совместимость людей в тур группе	2 часа
Сознательная дисциплина – важнейший фактор безопасности похода	2 часа
Психология малых и больших групп	2 часа
Факторы устойчивости в группе	2 часа
Психология отношений складывающихся в группе	2 часа
ПВД в район Старой Бинарадки.	8 часов

Март второй год обучения

Виды топографических карт и основные сведения о них.	2 часа
Спортивная карта ,ее назначение и отличие от топографических карт	2 часа
Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.	2 часа
Азимут ,работа с компасом.	2 часа
Измерение расстояний по карте	2 часа
Ориентирование в походе с помощью топографической карты	2 часа
Ориентирование по местным предметам	2 часа
Соревнования по спортивному ориентированию	2 часа
Туристские возможности родного края.	2 часа
ПВД в район села Курумоч.	8 часов

Апрель второй год обучения

Деятельность по охране природы в походе	2 часа
Личная гигиена при занятиях туризмом,профилактика заболеваний.	2 часа
Вредные привычки и их влияние на организм человека	2 часа
Система П.К .Иванова – основа закаливания и ЗОЖ.	2 часа
Походная мед аптечка .Ее состав.	2 часа
Испльзование лекарственных растений в походе.	2 часа

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2 часа
Заболевания и травмы связанные с занятиями туризмом.	2 часа
Ушибы ,ссадины и потертости в походе.	2 часа
ПВД в район поселка Прибрежный.	8 часов

Май второй год обучения

Приемы транспортировки пострадавшего	2 часа
Строение человеческого организма	2 часа
Врачебный контроль во время занятий туризмом	2 часа
Влияние занятий физкультурой на организм человека	2 часа
Объективные и субъективные данные самоконтроля.	2 часа
Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры	2 часа
ОФП. Лыжный спорт и лыжные тур .походы.	2 часа
ОФП фитнес и гимнастика.	2 часа
ОФП . Контрольная сдача нормативов по физподготовке.	2 часа
ПВД на гору Тип – тьяв в районе Красной глинки.	8 часов

Учебно тематический план второго года обучения ЦДЮТиК.

1. История развития туризма	10 часо
2. Турбыт	46 часов
3. Самоуправление группы	12 часов
4. Безопасность туристских походов	24 часа
5. Ориентирование в походе	14 часов
6. Гигиена в походе	26 часов
7. Физическая подготовка туриста	12 часов
8. Походы выходного дня	72 часа