

**Календарный учебный график ДООП «Юные туристы-спасатели»,
группа 4-го года обучения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-спасатели» предусматривает приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем туристском объединении, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Место проведения занятий: парк МКОУ «СОШ №5» с.Эдиссия

На 2022-2023 года были переведены 14 обучающихся.

Год реализации программы – четвёртый.

Уровень сложности (этап обучения) – базовый.

Описание группы:

Количество обучающихся по итогам комплектования в начале учебного года:

Всего – 14 обучающихся.

Мальчиков – 12.

Девочек – 2.

Возраст обучающихся – 12-13 лет.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Год обучения	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
IV год	3 часа	3	9	36	324ч

Расписание занятий

Понедельник	Среда	Воскресение
14:30-15:15	14:30-15:15	10:00-10:45

15:25-16:10	15:25-16:10	10:55-11:40
16:20-17:25	16:20-17:25	11:50-12:35

№	Дата	Тема занятий	Содержание занятия	Кол-во часов	Тип занятия (по гл.цели)	Методы и формы проведения аттестации	Индивидуальная образовательная траектория
Раздел 1. Основы туристской подготовки							
1.		Личное и групповое туристское снаряжение	Понятие о личном и групповом снаряжении.	9	комбинированный		
			Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.				
			Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.				
2.		Техника и тактика в туристском походе.	Понятие о тактике.	24	комбинированный	практическое занятие	
			Тактика планирования нитки маршрута.				
			Маршруты линейные и кольцевые.				
			Радиальные выходы.				
			Разработка запасных вариантов маршрута.				
			Заброска продуктов и переноска «челноком».				
			Изучение, разведка, сложных участков маршрута.				
			Определение способов их преодоления.				

			Подведение итогов дневного похода и корректировка на следующий день.				
			Техника движения на равнине.				
			Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.).				
3.		Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход.	9	комбинированный	практическое занятие	
4.		Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком	9	комбинированный	практическое занятие	
5.		Организация и подготовка ПВД (6 походов по 4 часа)	Определение цели и района похода.	16	комбинированный	беседа	
	Распределение обязанностей в группе.						
	Составление плана подготовки похода.						
	Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах.						
6.		Проведение ПВД(6 походов по 8 часов)	Правила движения группы при движении по автотранспортным дорогам,	48	закрепление знаний, умений, навыков	практическое занятие	
	пересечение проезжей части, движение без дорог по густому лесу, вблизи водоемов или рек.						
	Кратковременные остановки для отдыха, определение места для ночлега (если он предусмотрен в походе)						

			Проверка правильности заполнения походной документации, материально-техническое обеспечение группы					
			Инструктаж по технике безопасности перед тренировочными занятиями и походами.					
			Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.					
7.		Подведение итогов ПВД	Подготовка мини-сообщений учащимися по результатам похода.	18	повторение и усвоение пройденного	посиделки		
8.		Туристические узлы	Использование основных туристских узлов и техника их вязания. Вязание основных узлов.	23	закрепление знаний, умений, навыков	практическое занятие		
		Раздел 2. Топография и ориентирование						
9.		Топографическая и спортивная карта.	Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.	3	комбинированный	занятие		
10.		Компас. Работа с компасом.	Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту.	3	комбинированный	занятие		
11.		Измерение расстояний	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица	3	закрепление знаний, умений, навыков	занятие-игра		

			переводов шага в метры.				
12.		Способы ориентирования	Ориентирование с помощью карты в походе.	12	комбинированный	занятие	
			Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк.				
			Необходимость непрерывного чтения карты.				
			Способы определения точек стояния на карте (привязки).				
			Сходные (параллельные) ситуации.				
13.		Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.	12	закрепление знаний, умений, навыков	занятие-игра	
			Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне.				
			Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.				
			Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров.				
14.		Раздел 3. Краеведение					
15.		Подведение итогов, анализ, оформление результатов Туристские	Памятники истории и культуры, музеев района.	9	применение полученных	поход	
			Краеведческие и мемориальные музеи.				

		возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	Посещение музеев, экскурсионных объектов.		х знаний и навыков		
16.		Изучение района путешествия.	Определение цели и района похода.	9	применение полученных знаний и навыков	посиделки	
			Сбор сведений о районе похода, изучение литературы, карт.				
			Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего путешествия				
17.		Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Содержание и методика краеведческих наблюдений в соответствии с местными условиями.	9	применение полученных знаний и навыков	практическое занятие	
			Деятельность по охране природы в условиях похода. Проведение краеведческих наблюдений, выполнение заданий общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.				
18.		Основы гигиены и первая доврачебная помощь.					
19.		Профилактика травматизма и заболеваний.	Понятие о профилактике травматизма. Травматизм в походе – потертости и мозоли, ожоги, солнечный и тепловой удары Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.	3	применение полученных знаний и навыков	практическое занятие	
20.		Средства оказания первой медицинской помощи.	Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и	3	применение полученных знаний и навыков	практическое занятие	

			верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.				
21.		Первая медицинская помощь при травмах и отравлениях	Общая характеристика повреждений.	12	применение полученных знаний и навыков	практическое занятие	
			Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.				
			Характеристика различных видов кровотечений и их причины.				
			Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей).				
			Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.				
22.		Общая и специальная физическая подготовка					
23.		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.	3		практическое занятие	
24.		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.	3	закрепление знаний, умений, навыков	практическое занятие	

25.		Общая физическая подготовка	Всесторонняя физическая подготовка-основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.	30	применение полученных знаний и навыков	практическое занятие	
			Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.				
			Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.				
			Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения.				
			Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.				
26.		Специальная физическая подготовка	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	24	применение полученных знаний и навыков	практическое занятие	
			Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.				
			Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.				
			Упражнение на развитие выносливости.				
			Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы.				
			Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.				
27.		Специальная подготовка					
28.		Туризм и самодеятельная песня.	Самодеятельная песня – история возникновения и развития.	15	применение	практическое занятие	

			Разучивание и исполнение в коллективе несколько туристских песен.		полученны х знаний и навыков		
			Умение исполнять в коллективе туристские песни.				
			Культура самодеятельной песни.				
			Художественная самодеятельность. Визитка.				
29.		Пейзажная и репортажная съёмка.	Выбор экспозиции, диафрагмы, глубины резкости.	9	применени е полученны х знаний и навыков	практическ ое занятие	
			Характеристики фотоматериалов.				
			Пейзажная и репортажная съёмка. Съёмка на тренировках и соревнованиях.				
30.		Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде.	Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.	6	применени е полученны х знаний и навыков	практическ ое занятие	
Всего часов за 2022-2023 учебный год		324					