Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

**«Центр дополнительного образования детей «Дар»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании Методического совета Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. |  УТВЕРЖДАЮЗам. директора по УР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Блинова «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

**Календарно – тематический план**

**Объединение *«Резервные силы»***

**Направление *Туристско – краеведческое***

**Программа *Вертикаль***

**Педагог *Черных Татьяна Анатольевна***

**Год обучения \_\_\_\_*1*\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ *ТЧ - 20\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Распределение учебного времени | Общееколичествочасов | В том числе |
| теоретическиезанятия | Практические занятия |
| 1 | Количество часов поучебному плану *36* недель по *4* часа в неделю  | 144 | 39 | 105 |
| 2 | Выдано до начала текущегогода | - |  |  |
| 3 | Осталось на последующее время |  |  |  |

План составлен в соответствии с программой, утвержденной *на заседании методического совета №1 от 14.09.15 и разработанной на основе авторской программы «Юные туристы - спасатели» разработчик - И.А. Дрогов и авторской программы «Туристское многоборье» разработчик - В.В. Воробьев\_*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Раздел** | **Тема занятия** | **Часы**  | **Форма проведения** |
| **Итого за сентябрь 14 часов: 4 часа теории, 10 часов практики** |
| **Сентябрь**  | ОФП, Спортивный туризм | Вводное занятие, знакомство с программой объединения | 2 |  |
| СТ: страховочная система, снаряжение для спортивного туризма, ОФП | 2 |  |
| СТ: страховочная система, снаряжение для спортивного туризма, использование усов самотраховки, ОФП | 2 |  |
| СТ: страховочная система, снаряжение для спортивного туризма, подъем на жумаре по склону, спуск на восьмерке по склону, ОФП | 2 |  |
| СТ: страховочная система, снаряжение для спортивного туризма, подъем на жумаре по склону, ОФП | 2 |  |
| СТ: страховочная система, снаряжение для спортивного туризма, подъем на жумаре по склону, скалодром, ОФП | 2 |  |
| СТ: страховочная система, снаряжение для спортивного туризма, подъем на жумаре по склону, скалодром, ОФП | 2 |  |
| **Итого за октябрь 16 часов, 5 часов теории, 11 часов практики** |
| **Октябрь**  | Ориентирование, ОФП, ПСР | Ориентирование, работа с компасом, азимутальный ход, ОФП | 2 |  |
| Ориентирование, работа с компасом, азимутальный ход, топографические знаки, ОФП | 2 |  |
| ПСР: надевание БОП, узлы, изготовление носилок, ОФП | 2 |  |
| ПСР: надевание БОП, узлы, изготовление носилок, ОФП | 2 |  |
| ПСР: ЗАМС, надевание костюма Л1, работа с концом Александрова и спасательным кругом, ОФП | 2 |  |
| ПСР: ЗАМС, надевание костюма Л1, работа с концом Александрова и спасательным кругом, ориентирование в заданном направлении, ОФП | 2 |  |
| ПСР: ЗАМС, надевание костюма Л1, работа с концом Александрова и спасательным кругом, ориентирование в заданном направлении, полоса препятствий, топографические знаки, ОФП | 2 |  |
| Городские соревнования по спортивному ориентированию «Золотой компас» | 2 |  |
| **Итого за ноябрь 18 часов: 5 часов теории, 13 практики** |
| **Ноябрь**  | Спортивный туризм,Основы туризма, ОФП | СТ – дистанция 1 класса Навесная переправа, спуск, Вязание узлов, ОФП | 2 |  |
| СТ – дистанция 1 класса Скалодром, спуск, вязание узлов, ОФП | 2 |  |
| Подготовка к походу на Ледяную гору, краеведение, Памятник природы – Ледяная гора | 2 |  |
| Соревнования «Юный спасатель» | 2 |  |
| Поход на Ледяную гору | 8 |  |
| Городские соревнования «Веселый узелок» | 2 |  |
| **Итого за декабрь 18 часов: 5 часов теории, 13 практики** |
| **Декабрь**  | Основы туризма, спортивный туризм, ОФП | СТ – дистанция 1 класса Отработка скорости, ОФП | 2 |  |
| СТ – дистанция 1 класса Отработка скорости, ОФП | 2 |  |
| СТ – дистанция 1 класса, связки. Отработка скорости, ОФП | 2 |  |
| СТ – дистанция 1 класса, связки. Отработка скорости, ОФП | 2 |  |
| СТ – дистанция 1 класса. Отработка скорости, ОФП | 2 |  |
| СТ – дистанция 1 класса. Отработка скорости, ОФП | 2 |  |
| Составление отчета о походе, подготовка газеты | 2 |  |
| Городские соревнования по спортивному туризму | 2 |  |
| Городской конкурс «Люди идут по свету» | 2 |  |
| **Итого за январь 12 часов: 3 часа теории, 9 практики** |
| **Январь**  | Первая помощь, основы туризма | Первая помощь, ОФП | 2 |  |
| Первая помощь, ОФП | 2 |  |
| Поход в Шарташинскую пещеру | 6 |  |
| Городские соревнования «Первая помощь» | 2 |  |
| **Итого за февраль 16 часов: 4 часа теории, 12 часов практики** |
| **Февраль**  | Основы туризма, ОФП | Полоса препятствий: навесная, спуск, подъем, параллельные перила, ОФП | 2 |  |
| Полоса препятствий: узлы, маятник, скалодром, веревочная лесенка, рукоход, узкий лаз, ОФП | 2 |  |
| Полоса препятствий, ОФП | 2 |  |
| ПНТ: укладка рюкзака, постановка палатки, ОФП | 2 |  |
| ПНТ: укладка рюкзака, постановка палатки, узлы, дарц, транспортировка пострадавшего ОФП | 2 |  |
| ПНТ: укладка рюкзака, постановка палатки, узлы, дарц, транспортировка пострадавшего, ориентирование, скалодром, узкий лаз ОФП | 2 |  |
| Турнир «Атака» | 2 |  |
| Игра «Туристические тропинки» | 2 |  |
| **Итого за март 20 часов: 5 часов теории, 15 часов практики** |
| **Март**  | Основы туризма, ОФП, спортивный туризм | ПНТ: костры, виды костров, строительство снежного убежища, ЗАМС, ОФП | 2 |  |
| ПНТ: строительство снежного убежища, ориентирование в заданном направлении, ЗАМС, ОФП | 2 |  |
| СТ – дистанция 1 класса Отработка скорости, ОФП | 2 |  |
| СТ – дистанция 1 класса Отработка скорости, ОФП | 2 |  |
| СТ – дистанция 2 класса, Подъем на жумаре, навесная переправа, ОФП | 2 |  |
| СТ – дистанция 2 класса, Навесная, спуск, скалодром, спуск, подъем на жумаре, навесная переправа, ОФП | 2 |  |
| СТ – дистанция 1 класса, связки, ОФП | 2 |  |
| СТ – дистанция 1 класса, команда, ОФП | 2 |  |
| Городские соревнования по спортивному туризму | 2 |  |
| Городские соревнования по выживанию в зимних условиях «По следам Робинзона» | 2 |  |
| **Итого за апрель 16 часов: 4 часа теории, 12 часов практики** |
| **Апрель**  | ПСР, ОФП, основы туризма | ПСР: надевание БОП, узлы, изготовление носилок, ОФП | 2 |  |
| ПСР: ЗАМС, надевание костюма Л1, работа с концом Александрова и спасательным кругом, ОФП | 2 |  |
| ПСР: ЗАМС, надевание костюма Л1, работа с концом Александрова и спасательным кругом, ориентирование в заданном направлении, ОФП | 2 |  |
| ПСР: ЗАМС, надевание костюма Л1, работа с концом Александрова и спасательным кругом, ориентирование в заданном направлении, полоса препятствий, топографические знаки, ОФП | 2 |  |
| Городские соревнования «Юный спасатель -2021» | 2 |  |
| Практическое занятие на камне Ермак | 4 |  |
| Первый туристский квест | 2 |  |
| **Итого за май 14 часов: 4 часа теории, 12 часов практики** |
| **Май**  | СТ, ориентирование, ОФП | Ориентирование, топографические знаки, ОФП | 2 |  |
| СТ: преодоление параллельных перил, навесной переправы, болота, ОФП | 2 |  |
| СТ: первая помощь, краеведение, узлы, | 2 |  |
| СТ: дистанция 1 класса, личная, рельеф, ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 1 класса, связки, рельеф, ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 1 класса, рельеф, команда, ОФП | 2 |  |
| Городской туристский слет | 2 |  |
| Итого за год 144 часа |

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

**«Центр дополнительного образования детей «Дар»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании Методического совета Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. |  УТВЕРЖДАЮЗам. директора по УР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Блинова «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

**Календарно – тематический план**

**на 2021/2022 учебный год**

**Объединение *«Турист краевед»***

**Направление *Туристско – краеведческое***

**Программа *Вертикаль***

**Педагог *Черных Татьяна Анатольевна***

**Год обучения \_\_\_\_*1*\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ *ТЧ - 21-1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Распределение учебного времени | Общееколичествочасов | В том числе |
| теоретическиезанятия | Практические занятия |
| 1 | Количество часов поучебному плану *36* недель по *4* часа в неделю  | 144 | 32 | 108 |
| 2 | Выдано до начала текущегогода | - |  |  |
| 3 | Осталось на последующее время |  |  |  |

План составлен в соответствии с программой, утвержденной *на заседании методического совета №1 от 14.09.15 и разработанной на основе авторской программы «Юные туристы - спасатели» разработчик - И.А. Дрогов и авторской программы «Туристское многоборье» разработчик - В.В. Воробьев\_*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Раздел** | **Тема занятия** | **Часы**  | **Форма проведения** |
| **Итого за сентябрь 10 часов: 2 часа теории, 8 часов практики** |
| **Сентябрь** |  | Вводное занятие, знакомство с программой объединения | 2 | Занятие |
| Поход на Спасскую гору | 8 | поход |
| **Итого за октябрь 16 часов: 4 часа теории, 12 часов практики** |
| **Октябрь** | Основы туризма | Поход на камень Ермак | 8 | Поход |
| Ориентирование  | Работа с компасом, азимутальный ход | 2 | Теория  |
| Ориентирование | Участие в соревнованиях «Золотой компас» | 2 | Соревнования |
| Краеведение | Подготовка к соревнованиям по краеведческому ориентированию по положению | 2 | Теория |
| Краеведение | Участие в соревнованиях «Краеведческое ориентирование» | 2 | Соревнования |
| **Итого за ноябрь 18 часов: 6 часа теории, 12 часов практики** |
| **Ноябрь** | Основы туризма | Поход на Байдарашки | 8 | Поход |
| Спортивный туризм | Вязка узлов | 2 | Теория |
| Спортивный туризм | Участие в конкурсе «Веселый узелок» | 2 | Конкурс |
| Основы туризма | Подготовка к конкурсу «Люди идут по свету» | 4 | Теория |
| Основы туризма | Участие в конкурсе «Люди идут по свету» | 2 | Конкурс |
| **Итого за декабрь 16 часов: 2 часа теории, 14 часов практики** |
| **Декабрь** | Основы туризма | Поход в Шарташинскую пещеру | 8 | Поход |
| Основы туризма | Экскурсия в Сосновый бор | 6 | Экскурсия |
| Конкурсная программа | Новогодний праздник | 2 | Праздник |
| **Итого за январь 20 часов: 2 часа теории, 18 часов практики** |
| **Январь** | Основы туризма | Поход Кунгурскую ледяную гору и музей карста | 8 | Поход |
| Основы туризма | Занятие на катке | 4 | Практическое занятие |
| Основы туризма | Лыжная прогулка на Снежинке | 4 | Поход |
| Первая помощь | Основы первой помощи | 2 | Теория |
| Первая помощь | Участие в соревнованиях по «Первой помощи» | 2 | Соревнования |
| **Итого за февраль 16 часов: 4 часа теории, 12 часов практики** |
| **Февраль** | Основы туризма | Лыжная прогулка на Снежинке | 4 | Практическое занятие |
| Основы туризма | Лыжная прогулка на Снежинке | 4 | Практическое занятие |
| Основы туризма | Подготовка к конкурсу «Туристические тропинки» | 2 | Теория  |
| Основы туризма | Конкурс «Туристические тропинки» | 2 | Конкурс |
| Основы туризма | Подготовка к соревнованиям «Атака» | 2 | Теория |
| Основы туризма | Соревнования «Атака» | 2 | Конкурс |
| **Итого за март 20 часов: 4 часа теории, 16 часов практики** |
| **Март** | Основы туризма | Экскурсия в Пермь-Серьгу (Андроновский грот, Елкинские скалы, Музей) | 8 | Экскурсия |
| Конкурсная программа | Праздник 8 марта и 23 февраля | 2 | Праздник |
| ПСР | Основы выживания в зимних условиях, подготовка к конкурсу «По следам Робинзона» | 2 | Теория |
| ПСР | Поход на Байдарашки строительство снежного убежища, участие в соревнованиях «По следам Робинзона» | 8 | Соревнования |
| **Итого за апрель 16 часов: 4 часа теории, 12 часов практики** |
| **Апрель**  | Краеведение | Экскурсия в парк реки Чусовой | 8 | Экскурсия |
| Краеведение | Подготовка к краеведческой викторине | 2 | Теория |
| Краеведение | Краеведческая викторина | 2 | Конкурс |
| ПСР | Конкурс рисунков «Профессия Спасатель» | 2 | Конкурс |
| ПСР | Участие в соревнованиях «Юный спасатель» | 2 | Соревнования |
| **Итого за май 12 часов: 4 часа теории, 8 часов практики** |
| **май** | Краеведение | Экусурсия в Суксун и на Суксунский водопад | 8 | Экскурсия |
|  | Итоговая аттестация | 2 | Зачет |
|  | Итоговое занятие | 2 | Итоговое занятие |

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

**«Центр дополнительного образования детей «Дар»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании Методического совета Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. |  УТВЕРЖДАЮЗам. директора по УР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Блинова «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

**Календарно – тематический план**

**на 2019/2020 учебный год**

**Объединение *Туристический клуб «Вертикаль»***

**Направление *Туристско – краеведческое***

**Программа *Вертикаль***

**Педагог *Черных Татьяна Анатольевна***

**Год обучения \_\_\_\_2\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ *ТЧ-20\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Распределение учебного времени | Общееколичествочасов | В том числе |
| теоретическиезанятия | Практические занятия |
| 1 | Количество часов поучебному плану *36* недель по *6* часов в неделю  | 216 | 39 | 177 |
| 2 | Выдано до начала текущегогода |  |  |  |
| 3 | Осталось на последующее время |  |  |  |

План составлен в соответствии с программой, утвержденной *на заседании методического совета №1 от 14.09.15 и разработанной на основе авторской программы «Юные туристы - спасатели» разработчик - И.А. Дрогов и авторской программы «Туристское многоборье» разработчик - В.В. Воробьев\_*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Раздел** | **Тема занятия** | **Часы**  | **Форма проведения** |
| **Итого за сентябрь 18 часов: 3 часа теории, 15 часов практики** |
| **Сентябрь** | Спортивный туризм, ОФП | СТ: дистанция личная 1 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно. ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция личная 1 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно (скорость). ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция личная 2 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно.ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция личная 2 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно (скорость). ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция личная 2 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно (скорость). ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция личная 2 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно (скорость). ОФП | 3 |  |
| **Итого за октябрь 27 часов: 5 часов теории, 22 часа практики** |
| **Октябрь**  | Ориентирование, ОФП | Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бегрштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. | 3 |  |
| Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте и на местности.  | 3 |  |
| использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Протокол движения.  | 3 |  |
| Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. | 3 |  |
| Правила соревнований и особенности ориентирования в заданном направлении, по маркированному маршруту, по выбору, по обозначенному маршруту. | 3 |  |
| Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. | 2 |  |
| Городские соревнования «Золотой компас» | 2 |  |
| Экскурсия Кишерть – Волчья яма – Суксун - Кунгур | 8 |  |
| **Итого за ноябрь 24 часа: 5 часов теории, 19 часов практики** |
| **Ноябрь** | Поисково-спасательные работы, Спортивный туризм, ОФП | Действия в первые, минуты аварии. Аварийно-спасательный набор. Послеаварийный переход. Временное жилье в тайге и густолесье. Временное жилье в безлесье и малолесье. Снежные убежища. Оборудование кострового бивака. Знаки аварийной международной сигнализации (земля – воздух). Сигнальный костер. Сигнальное зеркало. Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Звуковая сигнализация. Бутылочная почта. | 3 |  |
| Одевание боёвки. Вязание пожарной петли. Преодоление забора. Преодоление бума. Соединение пожарных рукавов. Тушение пожара огнетушителем. Виды огнетушителей. | 3 |  |
| Спасение человека человеком. Спасение «пострадавшего» с лодки. Бросание спасательного круга и конца Александрова. Первая помощь при утоплении. Спасение «пострадавшего» с льдины. Управление лодкой. ПСР при ЧС на акватории (согласно, положения соревнований). | 3 |  |
| Пожар. Гроза. Лавина. Ураган. Смерч. Пурга. Цунами. Сели. ПСР при ЧС природного характера (согласно, положения соревнований). Пожар. Транспорт. Взрыв газа. Эпидемии. ЧС с выбросами АХОВ, СДЯВ. ПСР при ЧС техногенного характера (согласно, положения соревнований). | 3 |  |
| Поход по Березовскому району | 8 |  |
| Городские соревнования «Веселый узелок» | 2 |  |
| Городские соревнования «Юный спасатель» | 2 |  |
| **Итого за декабрь 30 часов: 5 часов теории, 25 часов практики** |
| **Декабрь**  | Спортивный туризм, ОФП | СТ: дистанция 1 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск, подъем - навесная. ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск, подъем - навесная. ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция личная 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция связки 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск. ОФП | 3 |  |
| Экскурсия по Лысьвенскому раону, п. Кын | 8 |  |
| Оформление газеты. Художественная самодеятельность. | 3 |  |
| Городской конкурс «Люди идут по свету» | 2 |  |
| Городские соревнования по Спортивному туризму | 2 |  |
| **Итого за январь 18 часов: 3 часа теории, 15 часов практики** |
| **Январь** | Первая помощь, ОФП | Экскурсия по ординскому району, Орда, Ординская пещера, Красный яр | 8 |  |
| Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. ОФП | 3 |  |
| Помощь при различных травмах. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка. | 3 |  |
| Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, на шестах со штормовками и др. Способы обеззараживания питьевой воды. ОФП | 2 |  |
| Городские соревнования «Первая помощь» | 2 |  |
| **Итого за февраль 24 часов: 4 часа теории, 20 часов практики** |
| **Февраль** | Спортивный туризм, ОФП, Основы туризма | СТ: дистанция группа 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск. ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция группа 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП | 3 |  |
| Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Наблюдения за погодой. Основные признаки изменения погоды. ОФП | 3 |  |
| Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования, обязанности, действия и выполнения заданий по должности. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды и т.д.). Дежурные дублеры по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д. ОФП | 3 |  |
| Съемки пещер. Условные обозначения. Принципы проведения топографической съемки. Определение морфометрических показателей пещер. ОФП | 2 |  |
| Полоса препятствий «Актака» | 2 |  |
| Экскурсия по Оханскому району | 8 |  |
| **Итого за март 27 часов: 5 часов теории, 22 часа практики** |
| **Март** | Спортивный туризм, ОФП, Поисково-спасательные работы | Экскурсия по Чусовскому району, Парк реки Чусовой, Пермь-36 | 8 |  |
| СТ: дистанция 2 класса рельеф Группа. ОФП | 3 |  |
| ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП | 3 |  |
| ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП | 3 |  |
| ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП | 3 |  |
| ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП | 3 |  |
| Выживание в зимних условиях, строительство снежных убежищ, ЗАМС, ориентирование в заданном направлении, разведение костра в трудных условиях. | 2 |  |
| Городские соревнования по выживанию в зимних условиях «По следам Робинзона» | 2 |  |
| **Итого за апрель 27 часов: 5 часов теории, 22 часа практики** |
| **Апрель** | Спортивный туризм, ОФП, Поисково-спасательные работы | СТ: дистанция 2 класса рельеф Личная. ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция 2 класса рельеф Связки. ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция 2 класса рельеф Группа. ОФП | 3 |  |
| ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП | 2 |  |
| ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП | 2 |  |
| Экскурсия в Пермь в музей Хохловка | 8 |  |
| Первый туристский квест | 2 |  |
| Городские соревнования по спортивному туризму | 2 |  |
| Городские соревнования «Юный спасатель» | 2 |  |
| **Итого за май 21 часов: 4 часа теории, 17 часа практики** |
|  |  | СТ: дистанция 1 класса рельеф Группа. ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция 2 класса рельеф Личная. ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция 2 класса рельеф Связки. ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция 2 класса рельеф Группа. ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция 2 класса рельеф Личная (скорость) . ОФП | 3 |  |
| СТ: дистанция 2 класса рельеф Связки (скорость) . ОФП | 3 |  |
| Городской туристический слет | 3 |  |

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

**«Центр дополнительного образования детей «Дар»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании Методического совета Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. |  УТВЕРЖДАЮЗам. директора по УР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Блинова «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

**Календарно – тематический план**

**на 2020/2021 учебный год**

**Объединение *Туристический клуб «Вертикаль»***

**Направление *Туристско – краеведческое***

**Программа *Вертикаль***

**Педагог *Черных Татьяна Анатольевна***

**Год обучения \_\_\_\_3\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ *ТЧ-19\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Распределение учебного времени | Общееколичествочасов | В том числе |
| теоретическиезанятия | Практические занятия |
| 1 | Количество часов поучебному плану *36* недель по *6* часов в неделю  | 216 | 39 | 177 |
| 2 | Выдано до начала текущегогода |  |  |  |
| 3 | Осталось на последующее время |  |  |  |

План составлен в соответствии с программой, утвержденной *на заседании методического совета №1 от 14.09.15 и разработанной на основе авторской программы «Юные туристы - спасатели» разработчик - И.А. Дрогов и авторской программы «Туристское многоборье» разработчик - В.В. Воробьев\_*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Раздел** | **Тема занятия** | **Часы**  | **Форма проведения** |
| **Итого за сентябрь 16 часов: 3 часа теории, 13 часов практики** |
| **Сентябрь** | Спортивный туризм, ОФП | СТ: дистанция личная 1 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция личная 1 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно (скорость). ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция личная 2 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно.ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция личная 2 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно (скорость). ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция личная 3 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно.ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция личная 3 класса, параллельные перила, навесная переправа, спуск, подъем, бревно (скорость). ОФП | 2 |  |
| Изучение Регламента соревнований по СТ. ОФП | 2 |  |
| Изучение Регламента соревнований по СТ. ОФП | 2 |  |
| **Итого за октябрь 26 часов: 5 часов теории, 21 час практики** |
| **Октябрь**  | Ориентирование, ОФП | Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бегрштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. | 2 |  |
| Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте и на местности.  | 2 |  |
| использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Протокол движения.  | 2 |  |
| Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. | 2 |  |
| Правила соревнований и особенности ориентирования в заданном направлении, по маркированному маршруту, по выбору, по обозначенному маршруту. | 2 |  |
| Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. | 2 |  |
| СТ: дистанция личная 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция связки 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП | 2 |  |
| Экскурсия в Гремячинский район в Каменный город | 8 |  |
| Городские соревнования «Золотой компас» | 2 |  |
| **Итого за ноябрь 24 часа: 5 часов теории, 19 часов практики** |
| **Ноябрь** | Поисково-спасательные работы, Спортивный туризм, ОФП | Действия в первые, минуты аварии. Аварийно-спасательный набор. Послеаварийный переход. Временное жилье в тайге и густолесье. Временное жилье в безлесье и малолесье. Снежные убежища. Оборудование кострового бивака. Знаки аварийной международной сигнализации (земля – воздух). Сигнальный костер. Сигнальное зеркало. Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Звуковая сигнализация. Бутылочная почта. | 2 |  |
| Одевание боёвки. Вязание пожарной петли. Преодоление забора. Преодоление бума. Соединение пожарных рукавов. Тушение пожара огнетушителем. Виды огнетушителей. | 2 |  |
| Спасение человека человеком. Спасение «пострадавшего» с лодки. Бросание спасательного круга и конца Александрова. Первая помощь при утоплении. Спасение «пострадавшего» с льдины. Управление лодкой. ПСР при ЧС на акватории (согласно, положения соревнований). | 2 |  |
| Пожар. Гроза. Лавина. Ураган. Смерч. Пурга. Цунами. Сели. ПСР при ЧС природного характера (согласно, положения соревнований). Пожар. Транспорт. Взрыв газа. Эпидемии. ЧС с выбросами АХОВ, СДЯВ. ПСР при ЧС техногенного характера (согласно, положения соревнований). | 2 |  |
| СТ: дистанция 1 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск. Вязание узлов. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 1 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск. Вязание узлов. ОФП | 2 |  |
| Поход в Губахинском районе, Крестовая гора, музей КУБ, Ладейная гора | 8 |  |
| Городские соревнования «Веселый узелок» | 2 |  |
| Городские соревнования «Юный спасатель» | 2 |  |
| **Итого за декабрь 26 часов: 5 часов теории, 21 час практики** |
| **Декабрь**  | Спортивный туризм, ОФП | СТ: дистанция 1 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск, подъем - навесная. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск, подъем - навесная. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция личная 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция связки 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция связки 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП | 2 |  |
| Экскурсия в Усолье | 8 |  |
| Оформление газеты. Художественная самодеятельность. | 2 |  |
| Городской конкурс «Люди идут по свету» | 2 |  |
| Городские соревнования по Спортивному туризму | 2 |  |
| **Итого за январь 18 часов: 3 часа теории, 15 часов практики** |
| **Январь** | Первая помощь, ОФП | Вредное влияние курения на здоровье и работоспособность. ОФП | 2 |  |
| Базовая СЛР, Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком. ОФП | 2 |  |
| Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Помощь при различных травмах. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка. ОФП | 2 |  |
| Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, на шестах со штормовками и др. Способы обеззараживания питьевой воды. ОФП | 2 |  |
| Городские соревнования «Первая помощь» | 2 |  |
| Поход в Кизеловскую пещеру | 8 |  |
| **Итого за февраль 24 часов: 4 часа теории, 20 часов практики** |
|  |  | СТ: дистанция группа 2 класса (зал), навесная - спуск, скалодром – спуск (скорость). ОФП | 2 |  |
| Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Наблюдения за погодой. Основные признаки изменения погоды. ОФП | 2 |  |
| Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования, обязанности, действия и выполнения заданий по должности. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды и т.д.). Дежурные дублеры по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д. ОФП | 2 |  |
| Съемки пещер. Условные обозначения. Принципы проведения топографической съемки. Определение морфометрических показателей пещер. ОФП | 2 |  |
| Поход в Горнозаводский район в Пашийскую пещеру, в музей геологии | 8 |  |
| СТ: дистанция 3 класса зал Личная. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 3 класса зал Связки. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 3 класса зал Группа. ОФП | 2 |  |
| Полоса препятствий «Актака» | 2 |  |
| **Итого за март 28 часов: 5 часов теории, 23 часа практики** |
| **Март** | Спортивный туризм, ОФП, Поисково-спасательные работы | Экскурсия в Чердынь | 8 |  |
| ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП | 2 |  |
| ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП | 2 |  |
| ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП | 2 |  |
| ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП | 2 |  |
| ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП | 2 |  |
| ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 3 класса рельеф Личная. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 3 класса рельеф Связки. ОФП | 2 |  |
| Выживание в зимних условиях, строительство снежных убежищ, ЗАМС, ориентирование в заданном направлении, разведение костра в трудных условиях. | 2 |  |
| Городские соревнования по выживанию в зимних условиях «По следам Робинзона» | 2 |  |
| **Итого за апрель 36 часов, 5 часов теории, 31 час практики** |
| **Апрель** | Спортивный туризм, ОФП, Поисково-спасательные работы, основы туризма | СТ: дистанция 2 класса рельеф Личная. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 2 класса рельеф Связки. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 2 класса рельеф Группа. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 3 класса рельеф Личная. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 3 класса рельеф Связки. ОФП | 2 |  |
| Подготовка к походу, разработка маршрута, подготовка документов, сбор краеведческого материала | 2 |  |
| ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП | 2 |  |
| ПСР: Отработка этапов по положению соревнований «Юный спасатель». ОФП | 2 |  |
| Городские соревнования по спортивному туризму | 2 |  |
| Городские соревнования «Юный спасатель» | 2 |  |
| Поход по Кунгурскому району | 16 |  |
| **Итого за май 18 часов: 4 часа теории, 14 часов практики** |
| **Май**  | Спортивный туризм, ОФП | СТ: дистанция 1 класса рельеф Личная. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 1 класса рельеф Связки. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 1 класса рельеф Группа. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 2 класса рельеф Личная. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 2 класса рельеф Связки. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 2 класса рельеф Группа. ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 2 класса рельеф Личная (скорость) . ОФП | 2 |  |
| СТ: дистанция 2 класса рельеф Связки (скорость) . ОФП | 2 |  |
| Городской туристический слет | 2 |  |

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

**«Центр дополнительного образования детей «Дар»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании Методического совета Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. |  УТВЕРЖДАЮЗам. директора по УР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Блинова «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

**Календарно – тематический план**

**на 2020/2021 учебный год**

**Объединение *Туристический клуб «Вертикаль»***

**Направление *Туристско – краеведческое***

**Программа *Вертикаль***

**Педагог *Черных Татьяна Анатольевна***

**Год обучения \_\_\_\_4\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ *ТЧ-18\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Распределение учебного времени | Общееколичествочасов | В том числе |
| теоретическиезанятия | Практические занятия |
| 1 | Количество часов поучебному плану *36* недель по *6* часов в неделю  | 216 | 36 | 180 |
| 2 | Выдано до начала текущегогода |  |  |  |
| 3 | Осталось на последующее время |  |  |  |

План составлен в соответствии с программой, утвержденной *на заседании методического совета №1 от 14.09.15 и разработанной на основе авторской программы «Юные туристы - спасатели» разработчик - И.А. Дрогов и авторской программы «Туристское многоборье» разработчик - В.В. Воробьев\_*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Раздел** | **Тема занятия** | **Часы**  | **Форма проведения** |
| **Итого за сентябрь 18 часов из них 3 теоретических, 15 практических** |
| **Сентябрь** | Поисково-спасательные работы, ОФП, Спортивный туризм | ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП | 2 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП | 2 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП | 2 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП | 2 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП | 2 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП | 2 | Участие в соревнованиях  |
| СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 | Участие в соревнованиях |
| **Итого за октябрь 26 часов, из них 4 теоретических, 22 практических** |
| **Октябрь**  | Ориентирование, Первая помощь, ОФП | Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. ОФП | 2 |  |
| Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Протокол движения. ОФП | 2 |  |
| Правила соревнований и особенности ориентирования в заданном направлении, по маркированному маршруту, по выбору, по обозначенному маршруту. ОФП | 2 |  |
| Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. ОФП | 2 |  |
| Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте и на местности. ОФП | 2 |  |
| Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бегрштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. ОФП | 2 |  |
| Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Карты, пригодные для проведения похода. Построение профиля маршрута. ОФП | 2 |  |
| Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на схожую ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. ОФП | 2 |  |
| Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. ОФП | 2 |  |
| Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. ОФП | 2 |  |
| Назначение и дозировка препаратов медицинской аптечки. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. ОФП | 2 |  |
| Помощь при переломах, ранах, кравотечениях. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка. ОФП | 2 |  |
| Городские соревнования «Золотой компас» | 2 | Участие в соревнованиях |
| **Итого за ноябрь 32 часов, из них 6 теоретических, 26 практических** |
| **Ноябрь** |  | Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.  | 2 |  |
| Основы туризма,Поисково-спасательные работы,ОФП,Спортивный туризм | Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт снаряжения. | 2 |  |
| СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. Узлы.ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. Узлы. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. Узлы. ОФП | 2 |  |
|  | Поход на Южный Урал хребет Таганай | 16 |  |
|  | СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. Узлы. ОФП | 2 | Участие в соревнованиях |
|  | Международная просветительская акция «Географический диктант» | 2 |  |
|  | Городские соревнования «Веселый узелок» | 2 |  |
| **Итого за декабрь 18 часов, из них 5 теоретических, 13 практических** |
|  |  | Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Протокол движения. | 2 |  |
| Основы туризма,Поисково-спасательные работы,ОФП,Спортивный туризм | Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. | 2 |  |
| Как измерить расстояние? Как измерить площадь? Как определить крутизну ската? Как определить видимость? Сколько воды в реке? Как измерить высоту?  | 2 |  |
| СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 | Участие в соревнованиях |
| Городской конкурс «Люди идут по свету» | 2 | Участие в конкурсе |
| **Итого за январь 22 часов, из них 6 теоретических, 16 практических** |
| **Январь** | Основы туризма,Поисково-спасательные работы,ОФП,Спортивный туризм, первая помощь | Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка. Ведение дневника «Состояние здоровья». ОФП | 2 |  |
| Первая помощь: отработка этапов по положению соревнований. ОФП | 2 |  |
| Первая помощь: отработка этапов по положению соревнований. ОФП | 2 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению соревнований. ОФП | 2 |  |
| Городские соревнования по первой помощи | 2 | Участие в конкурсе |
|  | Поход на Иремель | 12 |  |
| **Итого за февраль 24 часов, из них 4 теоретических, 20 практических** |
| **Февраль** | Основы туризма,Поисково-спасательные работы,ОФП,Спортивный туризм | Техника одной веревки. Посещение вертикальных пещер. Преодоление водных препятствий. Профилактика несчастных случаев и спасательные работы в пещерах. Восстановление сил спелеолога при длительной работе в пещере. Фотографирование в пещерах. Основы тактических расчетов. Организация подземного базового лагеря. | 2 |  |
| Топографическая съемка пещер. Отработка приемов техники одной веревки, отработка приемов спасательных работ в пещере. Организация ПБЛ. Фотосъемка в пещерах. Подземные полости. Природные и искусственные полости, их типы (карстовые, эоловые, морские, вулканические, термальные, ледовые, антропогенные). Виды полостей (ниша, грот, шахта, лабиринт, пропасть и т.д.). Основные геоморфологические элементы полости. Общие сведения о карсте. Жизнь в пещерах. | 2 |  |
| СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 4 | Участие в соревнованиях |
| Полоса препятствий «Атака» | 2 |  |
| ПСР в природной среде. | 2 |  |
| ПСР в транспорте. | 2 |  |
| ПСР в техногенной среде. | 2 |  |
| ПСР при пожаре. | 2 | Участие в соревнованиях |
| **Итого за март 28 часов, из них 4 теоретических, 24 практических** |
| **Март** | Основы туризма,Поисково-спасательные работы,ОФП,Спортивный туризм | Значение правильного питания. Организация питания в категорийном походе.Организация питания вполевом лагере. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Составление меню и списка продуктов для степенного и категорийного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. | 2 |  |
| Составление лоции участка реки. Сборка и разбор судна. Ремонт судна. Отработка техники водного туризма. Техника гребли. Посадка и высадка. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий. Ориентирование в водном походе. Отработка приемов страховки. Переправы через реки. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Составление лоции участка реки. Сборка и разбор судна. Ремонт судна. Отработка техники водного туризма. Техника гребли. Посадка и высадка. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий. Ориентирование в водном походе. Отработка приемов страховки. | 2 |  |
| Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды. | 2 |  |
| Тактика водного туризма. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения средств и сил группы на маршруте. Топография и ориентирование в водном походе. Тактика преодоления водных препятствий. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения средств и сил группы на маршруте. Топография и ориентирование в водной экспедиции. Безопасность. Степень риска в водных походах. Опасные факторы водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение. Навыки пребывания в воде. Страховка. Безопасность водных походов. Степень риска в водных походах. Опасные факторы водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение. Навыки пребывания в воде. Страховка. Тактика преодоления водных препятствий. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения средств и сил группы на маршруте. Топография и ориентирование в водной экспедиции. | 2 |  |
| После аварийный переход. Самоспасение в зоне стихийного бедствия. Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Звуковая сигнализация. Бутылочная почта. | 2 |  |
| ПСР на акватории. | 2 |  |
|  | Степенной поход по Пещерам Сухого лога | 16 | Участие в походе |
| **Итого за апрель 42 часов, из них 4 теоретических, 38 практических** |
| **Апрель** | Основы туризма,Поисково-спасательные работы,ОФП,Спортивный туризм | СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка Пермского края по СТ. ОФП | 2 | Участие в соревнованиях |
| Сплав по Шакве | 24 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению Городских соревнований «Юный спасатель». ОФП | 2 | Участие в соревнованиях |
| **Итого за май 6 часов, из них 2 теоретических, 4 практических** |
|  |  | Составление отчета по походу | 2 |  |
| Итоговое занятие | 2 | Итоговый тест |
| Городской туристский слет | 2 | Участие в соревнованиях |

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

**«Центр дополнительного образования детей «Дар»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании Методического совета Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. |  УТВЕРЖДАЮЗам. директора по УР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Блинова «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

**Календарно – тематический план**

**на 2020/2021 учебный год**

**Объединение *Туристический клуб «Вертикаль»***

**Направление *Туристско – краеведческое***

**Программа *Вертикаль***

**Педагог *Черных Татьяна Анатольевна***

**Год обучения \_\_\_\_5\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ *ТЧ-17\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Распределение учебного времени | Общееколичествочасов | В том числе |
| теоретическиезанятия | Практические занятия |
| 1 | Количество часов поучебному плану *36* недель по *6* часов в неделю  | 216 | 36 | 180 |
| 2 | Выдано до начала текущегогода |  |  |  |
| 3 | Осталось на последующее время |  |  |  |

План составлен в соответствии с программой, утвержденной *на заседании методического совета №1 от 14.09.15 и разработанной на основе авторской программы «Юные туристы - спасатели» разработчик - И.А. Дрогов и авторской программы «Туристское многоборье» разработчик - В.В. Воробьев\_*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Раздел** | **Тема занятия** | **Часы**  | **Форма проведения** |
| **Итого за сентябрь 18 часов из них 3 теоретических, 15 практических** |
| **Сентябрь** | Поисково-спасательные работы, ОФП, Спортивный туризм | ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП | 2 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП | 2 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП | 2 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП | 2 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП | 2 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению соревнований «Школа безопасности». ОФП | 2 | Участие в соревнованиях  |
| СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 | Участие в соревнованиях |
| **Итого за октябрь 26 часов, из них 4 теоретических, 22 практических** |
| **Октябрь**  | Ориентирование, Первая помощь, ОФП | Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. ОФП | 2 |  |
| Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Протокол движения. ОФП | 2 |  |
| Правила соревнований и особенности ориентирования в заданном направлении, по маркированному маршруту, по выбору, по обозначенному маршруту. ОФП | 2 |  |
| Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. ОФП | 2 |  |
| Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте и на местности. ОФП | 2 |  |
| Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бегрштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. ОФП | 2 |  |
| Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Карты, пригодные для проведения похода. Построение профиля маршрута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. ОФП | 2 |  |
| Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на схожую ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. ОФП | 2 |  |
| Экскурсия в заповедник Басеги | 8 |  |
| Городские соревнования «Золотой компас» | 2 | Участие в соревнованиях |
| **Итого за ноябрь 24 часов, из них 5 теоретических, 19 практических** |
| **Ноябрь** |  | Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.  | 2 |  |
| Основы туризма,Поисково-спасательные работы,ОФП,Спортивный туризм | Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт снаряжения. | 2 |  |
| СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. Узлы.ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. Узлы. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. Узлы. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. Узлы. ОФП | 2 | Участие в соревнованиях |
| Сборы в пещере Темной | 8 |  |
|  | Международная просветительская акция «Географический диктант» | 2 |  |
|  | Городские соревнования «Веселый узелок» | 2 |  |
| **Итого за декабрь 26 часов, из них 5 теоретических, 21 практических** |
| **Декабрь**  |  | Тропление лыжни. Подъем на лыжах ёлочкой, лесенкой, «Зиг-заг» Спуск с торможением в зоне, слаломный спуск, лесенкой, «Зиг-заг». Движение по открытому льду. Организация страховки. | 2 |  |
| Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.  | 2 |  |
| Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Протокол движения. | 2 |  |
| Основы туризма,Поисково-спасательные работы,ОФП,Спортивный туризм | Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. | 2 |  |
| Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору их разновидности, характеристика. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. | 2 |  |
| Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники. | 2 |  |
| Как измерить расстояние? Как измерить площадь? Как определить крутизну ската? Как определить видимость? Сколько воды в реке? Как измерить высоту?  | 2 |  |
| СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 | Участие в соревнованиях |
| Городской конкурс «Люди идут по свету» | 2 | Участие в конкурсе |
| **Итого за январь 18 часов, из них 3 теоретических, 15 практических** |
| **Январь** | Основы туризма,Поисково-спасательные работы,ОФП,Спортивный туризм, первая помощь | Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка. Ведение дневника «Состояние здоровья». ОФП | 2 |  |
| Первая помощь: отработка этапов по положению соревнований. ОФП | 2 |  |
| Первая помощь: отработка этапов по положению соревнований. ОФП | 2 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению соревнований. ОФП | 2 |  |
| Городские соревнования по первой помощи | 2 | Участие в конкурсе |
|  | Поход на гору Ослянка | 8 |  |
| **Итого за февраль 24 часов, из них 4 теоретических, 20 практических** |
| **Февраль** | Основы туризма,Поисково-спасательные работы,ОФП,Спортивный туризм | Техника одной веревки. Посещение вертикальных пещер. Преодоление водных препятствий. Профилактика несчастных случаев и спасательные работы в пещерах. Восстановление сил спелеолога при длительной работе в пещере. Фотографирование в пещерах. Основы тактических расчетов. Организация подземного базового лагеря. | 2 |  |
| Топографическая съемка пещер. Отработка приемов техники одной веревки, отработка приемов спасательных работ в пещере. Организация ПБЛ. Фотосъемка в пещерах. Подземные полости. Природные и искусственные полости, их типы (карстовые, эоловые, морские, вулканические, термальные, ледовые, антропогенные). Виды полостей (ниша, грот, шахта, лабиринт, пропасть и т.д.). Основные геоморфологические элементы полости. Общие сведения о карсте. Жизнь в пещерах. | 2 |  |
| СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 | Участие в соревнованиях |
| Полоса препятствий «Атака» | 2 |  |
| Поход на Ослянку | 8 |  |
| **Итого за март 28 часов, из них 4 теоретических, 24 практических** |
| **Март** | Основы туризма,Поисково-спасательные работы,ОФП,Спортивный туризм | Значение правильного питания. Организация питания в категорийном походе.Организация питания вполевом лагере. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Составление меню и списка продуктов для степенного и категорийного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. | 2 |  |
| Составление лоции участка реки. Сборка и разбор судна. Ремонт судна. Отработка техники водного туризма. Техника гребли. Посадка и высадка. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий. Ориентирование в водном походе. Отработка приемов страховки. | 2 |  |
| Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды. | 2 |  |
| Тактика водного туризма. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения средств и сил группы на маршруте. Топография и ориентирование в водном походе. Тактика преодоления водных препятствий. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения средств и сил группы на маршруте. Топография и ориентирование в водной экспедиции. Безопасность. Степень риска в водных походах. Опасные факторы водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение. Навыки пребывания в воде. Страховка.  | 2 |  |
| Безопасность водных походов. Степень риска в водных походах. Опасные факторы водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение. Навыки пребывания в воде. Страховка. Тактика преодоления водных препятствий. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения средств и сил группы на маршруте. Топография и ориентирование в водной экспедиции. | 2 |  |
| Переправы через реки. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Составление лоции участка реки. Сборка и разбор судна. Ремонт судна. Отработка техники водного туризма. Техника гребли. Посадка и высадка. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий. Ориентирование в водном походе. Отработка приемов страховки. | 2 |  |
| После аварийный переход. Самоспасение в зоне стихийного бедствия. Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Звуковая сигнализация. Бутылочная почта. | 2 |  |
| ПСР на акватории. | 2 |  |
|  | Степенной поход по Пещерам Сухого лога | 12 | Участие в походе |
| **Итого за апрель 26 часов, из них 4 теоретических, 22 практических** |
| **Апрель** | Основы туризма,Поисково-спасательные работы,ОФП,Спортивный туризм | СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция личная 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция группа 3 класс, зал, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 | Участие в соревнованиях |
| Сплав по реке Ай | 8 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению Городских соревнований «Юный спасатель». ОФП | 2 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению Городских соревнований «Юный спасатель». ОФП | 2 |  |
| ПСР: отработка этапов по положению Городских соревнований «Юный спасатель». ОФП | 2 | Участие в соревнованиях |
| **Итого за май 26 часов, из них 4 теоретических, 22 практических** |
| **Май** | Основы туризма,ОФП,Спортивный туризм | Сплав по реке Ай | 16 | Участие в походе |
| Составление отчета по походу | 2 |  |
| СТ дистанция личная 3 класс, рельеф, по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| СТ дистанция связки 3 класс, рельеф по положению Кубка пермского края по СТ. ОФП | 2 |  |
| Итоговое занятие | 2 | Итоговый тест |
| Городской туристский слет | 2 | Участие в соревнованиях |