

Областной центр детско-юношеского туризма и экологии

«Утверждаю»

Директор ОЦДЮТиЭ

\_\_\_\_\_ В.ПФомин

«Согласовано»

Зав отделом туризма

\_\_\_\_\_ К И Неталиева

Календарный план

кружка «Көкжиек» третьего года обучения

на 2019-2020 у.г

Руководитель кружка: педагог

дополнительного образования Саханов.Е.Х

Календарный план занятий

Кружка «Кокжиек» третьего года обучения

На 2019-2020 учебный год

216 часов, в неделю 6 часа

Месяц	Дата	№	Тема занятий	Часы	Лек-ции	Практика
Сентябрь	1-15	1	Комплектование кружка			
	15,21	2	Введение(Вводная часть)	6	3	3
	22,28	3	Поход выходного дня	6		6
	29	4	Классификация туризма. Виды туризма:пешеходный, лыжный.	3	3	
Октябрь	5	5	Классификация туризма. Виды туризма: горный, водный, велосипедный	3	3	
			<b>Личное и групповое туристское снаряжение</b>			
	6	6	Личное туристское снаряжение.Рюкзаки,спальные мешки,туристские коврики.	3		3
	12		Личное туристское снаряжение.Одежда и обувь для походов.Правила укладки рюкзаков	3		3
	13	7	Групповое туристское снаряжение.Походная посуда.Топоры и пилы.	3	3	
	19		Групповое туристское снаряжение. Хознабор:костровое,рукавицы,ножи,палатки и их назначение.	3	3	
			<b>Организация туристского быта:</b>			
	20	8	Выбор места для привала и ночлега.Требования к бивуаку.	3	3	

	26		Правила установки палаток и размещение в них вещей.Защита от насекомых	3		3
	27		Типы костров и правила их разведения.	3		3
Ноябрь	2		Правила работы с топором и пилой.меры безопасности при обращении с огнем и кипятком.Правила купания	3		3
	<b>Подготовка к походу,путешествию</b>					
	3		Определение цели ирайона похода.Изучение района.	3		3
	9		Составление плана подготовки 1-3 дневного похода.Разработка маршрута и плана-графика похода.	3		3
	10		Подготовка снаряжения с учетом особенностей похода.	3		3
	<b>Питание в туристком походе.</b>					
	16		Значение првильного питания в походах.Правила фвсовки и укладки в рюкзаки продуктов питания.	3		3
	17		Составление меню и списка необходимых продуктов	3	3	
	23		Правила приготовления пищи на костре.	3		3
	<b>Распределение обязанностей в группе.</b>					
24		Постоянные группы: командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар,реммастер, фотограф,культорг.	3		3	
	30		Временные должности:дежурные по кухне,дежурные по постоянным должностям	3	3	

			<b>Техника пешеходного туризма</b>			
Декабрь	1		Порядок движения группы на маршруте. Характеристика естественных препятствии	3	3	
	7		Страховка и самостраховка при преодолении естественных препятствии.Изготовление и одевание страховочной системы	3		3
	8		Виды узлов.	3	3	
	14		Отработка вязания простейших узлов.	3		3
	15,21		Техника преодоления препятствии без страховки.Маятник.бревно, гать.	6	3	3
	22		Преодоление препятствии с использованием страховочной системы.Траверс	3		3
	28		Преодоление препятствии с использованием страховочной системы.Подъем,спуск.	3		3
	29		Преодоление препятствии с использованием страховочной системы.Навесная и паралельная переправа .	3		3
Январь			<b>Техника безопасности при проведении походов,путешествии ,занятии.</b>			
	11		Дисциплина в походе.Меры безопасности при проведении занятия в помещении,на улице,на транспорте, в походе	3	3	
			<b>Топография и ориентирование</b>			
	12		Значение карт для	3	3	

		туристов. Понятие масштаба.			
	18	Характеристика условных знаков.	3	3	
	19	Способы изображения рельефа на картах.	3	3	
		<b>Компас. Работа с компасом</b>			
	25	Назначение компаса. Типы компасов.	3		3
	26	Понятие ориентира и азимута. Отработка действия по работе с компасом	3	3	
Февраль		<b>Ориентирование по местным признакам</b>			
	1	Определение сторон горизонта по солнцу, полярной звезде.	3		3
	2	Определение сторон горизонта по деревьям, растительности.	3		3
		<b>Работа с картой на местности</b>			
	8	Способы измерения расстояний. Курвиметр, использование нитки.	3		3
	9	Измерение расстояния шагами, глазомерный способ. Упражнения на измерение отрезков различной длины.	3		3
		<b>Способы ориентирования</b>			
	15,16	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой. Занятия по прохождению мини-маршрута, движение по легенде.	6	3	3
		<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>			
	22	Сущность закаливания. Влияние	3	3	

			курения и употребления спиртных напитков на здоровье человека.			
	23		Личная гигиена. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.	3		3
	29		Комплектование походной медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.	3	3	
Март	1		Назначение медпрепаратов. Применение лекарственных растений.	3	3	
	7		Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма.	3	3	
	8		Помощь при различных травмах. Правила наложения шины.	3	3	
	14		Первая помощь при тепловом и солнечном ударах и ожогах.	3		3
	15		Правила наложения жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.	3	3	
			<b>Природа родного края и его история</b>			
	21		Климат, растительность и животный мир родного края.	3	3	
	22		История родного края. Охраняемые территории родного края. Экскурсионные объекты родного края	3	3	
	28		Экскурсия в экологический музей	3	3	
		<b>Общая физическая подготовка</b>				
	29		Специальная физическая подготовка.	3	-	3

Апрель	4		Упражнение для рук и плечевого пояса.	3		3
	5		Упражнение для мышц шеи, туловища, ног.	3		3
	11		Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы	3		3
	12		Отработка вязания простейших узлов.	3		3
	18		Подготовка к походу выходного дня	3		3
	19		Поход выходного дня: Сбор краеведческих материалов.	3	-	3
			<b>Спортивное ориентирование</b>			
	25		Виды и характер соревнования по спортивному ориентированию	3	3	
	26		Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по маркированной трассе.	3		3
Май	2,3		Отработка техники преодоления препятствия без страховки. Маятник. бревно, гать.	6		6
	9,10		Преодоление препятствия с использованием страховочной системы. Траверс, подъем, спуск.	6		6
	16,17		Преодоление препятствия с использованием страховочной системы. Навесная и параллельная переправа .	6	3	3
	23,24		Обобщение пройденного. Задания на лето.	6	3	3

