



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 17
Им. С.А. Масакова
И.Н. Федотов
30 августа 2023 г.

Суббота 12.00-12.40

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения (34 часа)

№	Дата план	Дата факт.	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов учебных занятий	
					Теорет	Практич.
<i>I</i>	<i>Общая подготовка</i>			2	2	-
1.1	Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта.			1	1	-
1.	02.09		Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Туризм как средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления.		1	
1.2	Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок.			1	1	-
2.	09.09		Инструктаж по ТБ. Трудовая этика туриста. Туристское снаряжение(личное, групповое).		1	
<i>II</i>	<i>Основы туристской подготовки</i>			8	4	4
2.1	Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу.			2	1	1
3.	16.09		Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Понятие о личном и групповом снаряжении.		1	
4.	23.09		Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода.			1
2.2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.			4	1	3
5.	30.09		Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.		1	

6.	07.10		Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.			1
7.	14.10		Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.			1
8.	21.10		Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.			1
2.3	Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе.			2	1	-
9.	28.10		Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.		1	
10.	11.11		Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.		1	
III	Тактико-техническая подготовка			17	3	14
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста.			6	1	5
11.	18.11		Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях .		1	
12.	25.11		Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой.			1
13.	02.12		Надевание страховочной системы. Блокировкой, карабинами, репшнуром. Знакомство с основной веревкой. Способы бухтования верёвки.			1
14.	09.12		Знакомство с узлами. Их применение. Вязка узлов: прямой, проводник, проводник-восьмёрка.			1
15.	16.12		Вязка узлов: стремя. схватывающий, встречный, академический, двойной проводник, встречная восьмёрка.			1
16.	23.12		Вязка узлов: академический, двойной проводник, встречная восьмёрка,			1

			грипвайн,булинь,брамшкотовый,штык			
3.2	Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.			1	1	
17.	13.01		Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.		1	
3.3	Техника преодоления препятствий			7	1	6
18.	20.01		Дистанции первого класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления.		1	
19.	27.01		Личные дистанции, связки и правила их преодоления. Переправа по бревну с периллами. Переправа по бревну способом горизонтального маятника.			1
20.	03.02		Преодоление болота по кочкам и по жердям. Преодоление оврага с помощью вертикального маятника.			1
21.	10.02		Переправа по параллельным периллами. Преодоление оврага по навесной переправе.			1
22.	17.02		Побъем, спуск с помощью альпенштока. Побъем, спуск спортивным способом.			1
23.	24.02		Подъем по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск с помощью спускового устройства.			1
24.	02.03		Преодоление этапов дистанции спортивного туризма первого класса.			1
IV	<i>Топография и ориентирование</i>			6	1	5
4.1	Топографическая и спортивная карта			1	1	
25.	09.03		Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.		1	
4.2	Компас. Работа с компасом.			1		1
26.	16.03		Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.			1
4.3	Измерение расстояний. Масштаб.			1		1
27.	23.03		Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.			1

4.4	Виды ориентиров. Определение точки стояния.		3	1	2
28.	06.04		Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.	1	
29.	13.04		Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам .Отбор основных ориентиров на карте и на местности.		1
30.	20.04		Движение с картой на местности, движение по легенде .		1
V	<i>Краеведение</i>		2	2	
5.1	История Краснодарского края, Курганинского района		1	1	
31.	27.04		История Краснодарского края. История Курганинского района	1	
5.2	Особенности природы края в связи с его географическим положением		1	1	
32.	04.05		Особенности природы Краснодарского края в связи с его географическим положением.		1
VI	<i>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.</i>		2	2	
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний		1	1	
33.	11.05		Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, и при занятиях физической культурой, спортом и туризмом.		1
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		1	1	
34.	18.05		Венозное и артериальное, кровотечения и способы их остановки. Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей.		1
	ИТОГО		34	15	19