

УТВЕРЖДЕН
 приказом ДТДиМ
 от 30 мая 2023 г. № 307-ОД

Календарно-тематический план
 по дополнительной общеразвивающей программе
 «Сто дорог», 1 г.о. № гр.102-СД, Буракова С.А.
 2023/2024 г.г.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов				Дата занятий
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности	
1.Общая туристская подготовка						
1.1	Цели и задачи занятия туризмом	2	2			01.09.2023
1.2 1.2.1	Правила поведения на проселочных дорогах и шоссе. Поведение в поездах, на вокзалах, ж/д станциях, при поездке в автобусах.	2	2			05.09.2023
1.2.2	ОФП	2		2		08.09.2023
1.2.3	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в пешеходном, лыжном и водном туризме. Действия в аварийных ситуациях.	2	2			12.09.2023
1.3	Виды туризма	2	2			15.09.2023
1.4 1.4.1	Групповое снаряжение для пеших походов. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень группового снаряжения для однодневного похода, требования к нему.	2	2			19.09.2023
1.4.2	Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт	2		2		22.09.2023
1.5 1.5.1	Организация питания в походе Виды меню. Как правильно составлять меню. Понятие раскладка.	2	2			26.09.2023
1.5.2	Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Правила приготовления пищи на костре.	2	2			29.09.2023
1.5.3	Закупка продуктов, фасовка продуктов, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.	8			8	24.09.2023
1.5.4	ОФП	2		2		03.10.2023
1.5.5	Составление меню и списка продуктов для похода выходного дня	2		2		06.10.2023
1.5.6	Составление меню и списка продуктов для 2-3-х дневного похода.	2		2		10.10.2023

1.5.7	Составление раскладки для похода выходного дня.	2		2		13.10.2023
1.5.8	ОФП	2		2		17.10.2023
1.5.9	Составление раскладки для 2-3-х дневного похода	2		2		20.10.2023
1.6	Экипировка туриста-путешественника					
1.6.1	Список личного снаряжения - экипировки участника для различных походов (летних, зимних, весенних, осенних)	2	2			24.10.2023
1.6.2	ОФП	2		2		27.10.2023
1.6.3	Правильный подбор одежды	2		2		31.10.2023
1.6.4	Сбор рюкзака для похода	2		2		03.11.2023
2	Государственная символика РФ					
2.1	История развития государственной символики России	2	1			07.11.2023
2.2	Устный опрос по теме «Государственные символы: Российская империя, СССР, РФ»			1		
Всего по разделу Общая туристская подготовка – 38 часов Государственные символы РФ – 2 часа ОФП – 8 часов						
2. Первая помощь в походе						
3.1	Оказание первой доврачебной помощи.					
3.1.1	Первая помощь при утоплении. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке.	2	2			10.11.2023
3.1.2	Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе	2		2		14.11.2023
3.1.3	Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.	2		2		17.11.2023
3.1.4	Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.	2		2		21.11.2023
3.1.5	ОФП. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2			24.11.2023
3.1.6	Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания.	2		2		28.11.2023
3.1.7	Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка	2		2		01.12.2023
3.1.8	Игры с оказанием первой помощи	8			8	22.10.2023
3.2	Основы гигиены в туристском походе					
3.2.1	Основные принципы обеспечения гигиены в туристском походе.	2	2			05.12.2023
3.2.2	ОФП	2		2		08.12.2023
3.2.3	Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека	2		2		12.12.2023

Всего по разделу: Первая помощь в походе – 24 часа; Основы гигиены - 4 часа ОФП – 4 часа						
3. Топография и ориентирование						
4.1	Топография в походе					
4.1.1	Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации	2	2			15.12.2023
4.1.2	Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.	2	2			19.12.2023
4.1.3	ОФП	2		2		22.12.2023
4.1.4	Значение топографических карт для туристов. Способы и правила копирования карт.	2	2			26.12.2023
4.1.5	Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Работа с картами различного масштаба.	2		2		29.12.2023
4.1.6	Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.	2		2		09.01.2024
4.1.7	ОФП	2		2		12.01.2024
4.1.8	Ориентирование на выездах. Определение координат точки на карте	8			8	19.11.2023
4.2	Ориентирование с помощью спутникового навигатора					
4.2.1	Основы спортивно-спутниковой навигации. Система GPS: принцип работы.	2	2			16.01.2024
4.2.2	Работа с навигатором. Понятие КП. Меню навигатора	2		2		19.01.2024
4.2.3	Компас навигатора. Измерение расстояний и высот на навигаторе. Треки. Сохранение и удаление данных. Загрузка координат	2		2		23.01.2024
4.2.4	ОФП	2		2		26.01.2024
4.2.5	Масштабы экрана. Ориентирование по треку. Ориентирование по КП. Рисование с помощью навигатора	2		2		30.01.2024
4.2.6	Прохождение дистанции по КП. Прохождение дистанции по треку	8			8	17.12.2023
5. Краеведение						
5	Основы краеведения					
5.1	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.	2	2			02.02.2024
5.1.1						
5.1.2	Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.	2	2			06.02.2024
5.1.3	ОФП	2		2		09.02.2024
5.1.4	Изучение парка Культуры и отдыха г.Колпино. Изучение Павловского парка Пушкинского района.	2	2			13.02.2024
5.1.5	Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте	2		2		16.02.2024
5.1.6	Проведение краеведческих викторин	2		2		20.02.2024

5.1.7	ОФП	2		2		27.02.2024
5.2	Обзор возможных районов путешествий Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном, Пушкинском, Всеволожском и Приозерском районе	2	2			01.03.2024
5.2.1						
5.2.2	Обзор районов России для совершения пеших и водных путешествий. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт	2	2			05.03.2024
Всего по разделу: Топография и ориентирование 34 часа; Краеведение – 14 часов ОФП – 10 часов						
6. Психологическая подготовка						
6	Психологическая подготовка					
6.1	Здоровье человека: психологическое и физическое	2	2			12.03.2024
6.1.1	Что такое психологическое здоровье. Системность понятия здоровье.					
6.1.2	Цветок потенциалов В.А. Ананьева	2	2			15.03.2024
6.1.3	Психология здоровья. Понятие нормы. Здоровая норма и усредненная норма	2	2			19.03.2024
6.1.4	ОФП. Физические упражнения. Физическое и психическое восстановление. Заминка. Восстановительный массаж	2	2			22.03.2024
6.2	Условия, способствующие личностному развитию и самоопределению	2	2			26.03.2024
6.3	Развитие психических функций: внимание, память, воображение	2	2			29.03.2024
6.4	Развитие коммуникативных навыков					
6.4.1	Правила общения. Критерии эффективности общения.	2	2			02.04.2024
6.4.2	Ролевые игры: «Пойми меня. Особенности интернет- общения.	2		2		05.04.2024
6.4.3	ОФП	2		2		09.04.2024
6.5	Психологический климат туристской группы. Туризм как средство отдыха и развлечения или мифы о туризме.	2	2			12.04.2024
6.5.1						
6.5.2	Варианты решения ситуаций похода – плохая погода. Варианты решения ситуаций похода – ссоры участников	2		2		16.04.2024
6.5.3	ОФП	2		2		19.04.2024
Всего по разделу психологическая подготовка 18 часов ОФП – 6 часов						
7. Общая физическая подготовка						
7	Общая физическая подготовка					
7.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2			23.04.2024
7.2	Беговые тренировки. Оздоровительное влияние бега на организм человека	2	2			26.04.2024
8. Специальная подготовка						

8	Организация туристского быта Привалы и ночлеги в походе.					
8.1	Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий	2	2			30.04.2024
8.1.1						
8.1.2	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров	8			8	28.01.2024
8.2	Подготовка выезда, похода Постановка цели и задач на поход, выезд. Изучение района похода, разработка маршрута, распределение обязанностей. Определение тактики похода, активная адаптация к походным нагрузкам.	8			8	25.02.2024
8.3	Техника пешего туризма Тактическое планирование путешествий различных степеней сложности. Протяженность и продолжительность дневных переходов.	2	2			03.05.2024
8.3.1						
8.3.2	Отработка специальных навыков работы со снаряжением на дистанции ТПТ Этапы подъем, спуск, переправа по бревну с организацией групповой страховки	8			8	24.03.2024
8.3.3	Отработка специальных навыков работы со снаряжением на дистанции ТПТ Этапы переправа по бревну без организации групповой страховки, Этап траверс склона	8			8	21.04.2024
8.4	Тренировка навыков спортивного ориентирования. .Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч	2	2			07.05.2024
8.4.1						
8.4.2	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка)	2		2		14.05.2024
8.5	Тренировка навыков GPS-ориентирования Особенности использования GPS-навигаторов. Игры на местности с навигатором	2	2			17.05.2024
8.5.1						
8.5.2	Отработка начальных навыков GPS-ориентирования в парке Соревнования по GPS ориентированию заданное направление, Соревнования по GPS ориентированию трасса по выбору	8			8	19.05.2024
9. Профориентационное занятие						
9.	Беседы о ЗОЖ, о профессиях в области спорта, туризма	2	1			21.05.2024
9.1						

9.2	Игровая практика «Формирование образа – «Я» (адекватной оценки личности), сюжетно-ролевая игра «Выбирая спорт, мы выбираем жизнь»			1		
10	Подведение итогов года. Планирование	2	2			24.05.2024
Всего: ОФП по разделу - 4 часа; (всего ОФП-32 часа) СФП - 50 часов Профорientационное занятие -2 часа. Итоговое занятие - 2 часа						
Итого за период обучения – 216 часов						