

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

Календарно – тематический план 1-го года обучения
дополнительная общеразвивающая программа
«Азбука туризма»
2023/2024 г.г., группа №106

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов:			Дата занятий
		Всего	Теория	Прак-тика	
Раздел 1. Техника и тактика туризма					
1.1 1.1.1	Вводное занятие Меры безопасности в походе и на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы обучения. Требования к одежде на занятии (форма и спортивная обувь). Правила внутреннего распорядка.	2	2		05.09.23
1.1.2	ОФП	2		2	07.09.23
1.1.3	Система обеспечения безопасности в туризме. Правила безопасности при переездах группы на транспорте. Техника безопасности в пеших, лыжных и водных походах.	2	2		12.09.23
1.2 1.2.1	Личное и групповое туристское снаряжение Понятие о личном и групповом снаряжении.	2	2		14.09.23
1.2.2	Снаряжение для летних, зимних походов и походов межсезонья.	2	2		19.09.23
1.2.3	Укладка рюкзаков. Разработка списка личного снаряжения.	2		2	21.09.23
1.3 1.3.1	Требования к людям, выполняющим роли в группе. Должности.	2	2		26.09.23
1.3.2	ОФП	2		2	28.09.23
1.3.3	Постоянные и временные должности в группе. Обязанности. Особенности.	2	2		03.10.23
1.3.4	Выполнение обязанностей по должностям	2		2	05.10.23
1.4 1.4.1	Историко-краеведческие объекты Колпинского края. Изучение государственных символов РФ: флаг, герб, гимн	2	2		10.10.23
1.4.2	ОФП	2		2	12.10.23
1.4.3	Природные объекты Санкт-Петербурга и области, другие памятные места.	2	2		17.10.23
1.4.4	Экскурсия по родному городу	2		2	19.10.23
1.4.5	Знакомство с памятными местами Колпино «Города воинской славы» (экскурсионная про-	2		2	24.10.23

	грамма музея ДТДиМ)				
1.4.6	СФП	2		2	26.10.23
1.5 1.5.1	Техника безопасности при работе с веревками, карабинами, прочим снаряжением	2	2		31.10.23
1.5.2	Практика надевания обвязки	2		2	02.11.23
1.5.3	Прохождение этапов «подъем» и «спуск»	2		2	07.11.23
1.5.4	Тактика прохождения этапа «траверс склона»	2		2	09.11.23
1.5.5	Практика вязание узлов. Назначение узлов.	2		2	14.11.23
1.5.6	СФП	2		2	16.11.23
1.6 1.6.1	Виды туризма Классификация основных видов туризма. Пеший и водный	2	2		21.11.23
1.6.2	ОФП	2		2	23.11.23
1.6.3	Классификация основных видов туризма. Горный и лыжный	2	2		28.11.23
1.6.4	Выполнение различных практических заданий по видам туризма	2		2	30.11.23
1.6.5	Презентация по теме видам туризма.	2	1		05.12.23
1.6.6	ОФП			1	
1.6.7	СФП	2		2	07.12.23
1.7 1.7.1	Основы первой помощи Состав аптечки. Повязки .	2	2		12.12.23
1.7.2	Комплектация аптечки выходного дня.	2		2	14.12.23
1.7.3	Алгоритмы первой помощи. Первая помощь при лёгких травмах.	2	2		19.12.23
1.7.4	Наложение повязок.	2		2	21.12.23
1.7.5	Способы транспортировки пострадавшего.	2		2	26.12.23
1.7.6	ОФП	2		2	28.12.23
1.8 1.8.1	Питание в туристском походе Организация питания в походе выходного дня.	2	2		09.01.24
1.8.2	СФП	2		2	11.01.24
1.8.3	Составление меню и списка продуктов для однодневного похода.	2		2	16.01.24
1.8.4	СФП	2		2	18.01.24
1.8.5	СФП	2		2	23.01.24
1.8.6	ОФП	2		2	25.01.24
Всего: по разделу Техника и тактика туризма – 55 часов ОФП + СФП – 25 (13 + 12) часов					
Раздел 2. Основы психологических знаний					
2.1 2.1.1	Психология человеческих взаимоотношений. Общение. Понятие и виды общения	2	2		30.01.24
2.1.2	ОФП	2		1	01.02.24
2.1.3	Техника и приемы общения. Развитие общения.		1		
2.1.4	Создание коллажа «Я и мои друзья»	2		2	06.02.24

2.1.5	Исследование своих отношений с другими людьми: близкие, сверстники, родственники, взрослые, учителя.	2		2	08.02.24
2.1.6	ОФП	2		2	13.02.24
2.2	Малая группа и коллектив	2	2		15.02.24
2.2.1	Большая и малая группы.				
2.2.2	СФП	2		2	20.02.24
2.2.3	СФП	2		2	22.02.24
2.3	Личность в группе. Понятие психологического климата, его составляющие	2	2		27.02.24
2.3.1					
2.3.2	Проективные методы исследования внутреннего мира личности	2		2	29.02.24
2.4	Психология деятельности и познавательных процессов	2	2		05.03.24
2.4.1	Умения, навыки и привычки.				
2.4.2	Тренинг «мои хорошие и плохие привычки»	2		2	07.03.24
2.4.3	СФП	2		2	12.03.24
2.5	Беседы по теме «Знакомство с профессиями по направлению программы» Игры и упражнения на развитие навыков общения	2	1		14.03.24
				1	
Всего: по разделу Основы психологических знаний – 17 часов ОФП + СФП – 9 (3 + 6) часов, профориентационный час - 2 часа					
Раздел 3. Ориентирование и топография					
3.1	Топография, условные знаки				
3.1.1	Виды топографических карт и основные сведения о них. Масштаб. Условные знаки топографических карт.	2	2		19.03.24
3.1.2	Топографические знаки; топографические диктанты	2		2	21.03.24
3.1.3	СФП	2		2	26.03.24
3.2	Основы ориентирования				
3.2.1	Определение сторон горизонта. Основные направления горизонта (С, Ю, З, В), промежуточные направления.	2	2		28.03.24
3.2.2	Особенности рельефа на карте и схеме. Технические приемы.	2	2		02.04.24
3.2.3	Ориентирование на местности	2		2	04.04.24
3.2.4	Учебные соревнования. Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.	2		2	09.04.24
3.2.5	Спортивное ориентирование на местности	2		2	11.04.24
3.2.6	Прохождение спортивного лабиринта	2		2	16.04.24
3.3	GPS-ориентирование. Система GPS: принцип работы. Три составляющие системы GPS. Типы GPS-навигаторов.	2	2		18.04.24
3.3.1					
3.3.2	Отработка начальных навыков GPS-ориентирования на пришкольной территории	2		2	23.04.24

3.3.3	Отработка начальных навыков GPS-ориентирования в парке Героев	2		2	25.04.24
3.3.4	Соревнования с использованием GPS-навигаторов				30.04.24
3.3.5	GPS рисование	2		2	02.05.24
3.3.6	GPS рисование	2		2	07.05.24
Всего: по разделу Ориентирование и топография – 28 часов СФП – 2 часа					
Раздел 4. Основы гигиены и здоровый образ жизни					
4.1	Основы гигиены в туризме	2	2		14.05.24
4.1.1	Личная гигиена занимающихся туризмом				
4.2	Здоровый образ жизни				
4.2.1	Преимущества здорового человека. Основные составляющие здорового образа жизни.	2	2		16.05.24
4.2.2	Итоговое занятие	2		2	21.05.24
Всего: по разделу: Основы гигиены и здоровый образ жизни – 4 часа Итоговое занятие - 2 часа Всего ОФП- 16 часов, СФП- 20 часов ИТОГО за период обучения 144 часа					