

Календарно – тематический план 2-го года обучения
дополнительная общеразвивающая программа
«Азбука туризма»
2023/2024 г.г., группа № 205.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов:			Дата занятий
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Техника и тактика туризма					
1.1 1.1.1	Меры безопасности в походе и на занятиях. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила внутреннего распорядка. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатухших костров (сильного задымления) в лесу.	2	2		05.09.23
1.1.2	ОФП	2		2	07.09.23
1.1.3	Система обеспечения безопасности в туризме. Техника безопасности при постановке лагеря. Поведение при потере ориентировки. 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 Требование к туристскому снаряжению; подбор подготовка, сушка и ремонт снаряжения в походе. Кухонное оборудование. Снаряжение разных сезонов, групповое снаряжение, требования к нему	2	2		14.09.23
1.2.2	Разработка списка личного снаряжения. Уход за групповым снаряжением, его ремонт. Комплектование своего рюкзака	2	2		19.09.23
1.2.3	ОФП	2		2	21.09.23
1.3 1.3.1	Обязанности членов туристской группы Завхоз. штурман. Краевед. Санитар. Ремонтный мастер. Фотограф. «Ответственный» за отчет о походе. Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.	2	1		26.09.23
1.3.2	Выполнение обязанностей по должностям. Составление алгоритмов действий			1	
1.3.3	СФП	2		2	28.09.23
1.4 1.4.1	Туристско-краеведческие возможности родного края. История развития символов РФ	2	2		03.10.23
1.4.2	Прогулка по окрестностям Колпинского района	2		2	05.10.23
1.4.3	Техника пешеходного туризма. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д.	2	2		10.10.23

	Узлы: схватывающие узлы, встречный, булинь, шкотовый, брамшкотовый, штык. Техника вязания узлов.				
1.5 1.5.1	ОФП	2		2	12.10.23
1.5.2	Тренировка одевания страховочной системы на время.	2		2	17.10.23
1.5.3	Техника работы и организации страховки на этапах «переправа по бревну через реку и сухой овраг»	2		2	19.10.23
1.5.4	Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: «параллельная переправа», «бревно»	2		2	24.10.23
1.5.5	Прохождение этапа «навесная переправа»	2		2	26.10.23
1.5.6	Туристский быт. Организация привалов и ночлегов. Выбор места для привала и бивака. Основные требования к месту привала и бивака	2	2		31.10.23
1.6 1.6.1	СФП	2		2	02.11.23
1.6.2	Определение мест для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие палатки.	2		2	07.11.23
1.6.3	Обустройство палатки. Полный сбор лагеря	2		2	09.11.23
1.6.4	Подготовка к путешествию. Определение цели и района путешествия. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение отчетов о походах, карт.	2	2		14.11.23
1.7 1.7.1	СФП	2		2	16.11.23
1.7.2	Подготовка личного и группового снаряжения к путешествию. Распределение обязанностей между участниками похода	2		2	21.11.23
1.7.3	СФП	2		2	23.11.23
1.8 1.8.1	Основы первой помощи на соревнованиях. Диагностика состояния пострадавшего. Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги.	2	2		28.11.23
1.8.2	Оказание первой помощи в играх в кабинете.	2		2	30.11.23
1.8.3	Характер и возможные места механических повреждений на теле человека;	2		2	05.12.23
1.8.4	Изготовление носилок.	2		2	07.12.23
1.8.5	Порядок оказания первой помощи	2		2	12.12.23
1.8.6	ОФП	2		2	14.12.23
1.9 1.9.1	Организация питания в походе выходного дня. Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Меры безопасности. Время для приготовления пищи в походе.	2	2		19.12.23
1.9.2	Составление раскладки и списка продуктов на поход выходного дня в различные сезоны года.	2		2	21.12.23
1.9.3	Хранение продуктов питания. Особенности	2		2	26.12.23

	приготовление пищи на костре различные сезоны года.				
1.9.4	ОФП	2		2	28.12.23
Всего: по разделу Техника и тактика туризма – 50 часов ОФП + СФП –18 (10 + 8) часов					
Раздел 2. Основы психологических знаний					
2.1 2.1.1	Психология человеческих взаимоотношений. Влияние отрицательного эмоционального контакта в детстве на рост и развитие личности. Построение атмосферы согласия и принятия в группе. Понятие помогающих отношений.	2	2		09.01.24
2.1.2	Тренинги и психологические игры.	2		2	11.01.24
2.1.3	Малая группа и коллектив. Тренинги командного группового взаимодействия	2		2	16.01.24
2.2 2.2.1	СФП	2		2	18.01.24
2.2.2	Личность в группе. Психологические игры на тему «Кто я». Тест на внимание «Точки». Тренировка памяти и внимания: Игры: «муха», «зоопарк», «летает - не летает»	2		2	23.01.24
2.3 2.3.1	СФП	2		2	25.01.24
2.3.2	ОФП	2		2	30.01.24
2.4	Понятие «профессия»	2	1		01.02.24
	Игры на знакомство с профессиями в области туризма и спорта			1	
Всего: по разделу: Основы психологических знаний – 8 часов ОФП + СФП – 6 (2 + 4) часов профориентационное занятие- 2 часа					
Раздел 3. Ориентирование и топография					
3.1 3.1.1	Топография, условные знаки. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.	2	2		06.02.24
3.1.2	Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков. Тесты.	2		2	08.02.24
3.1.3	Работа с компасом и картой. Определение своего местоположения	2		2	13.02.24
3.1.4	ОФП	2		2	15.02.24
3.2 3.2.1	Измерение расстояний на карте и на местности..	2	2		20.02.24
3.2.2	Выбор маршрута движения. Ориентирование по местным предметам	2	2		22.02.24
3.2.3	Участие в различных соревнованиях. Работа со спортивной картой.	2		2	27.02.24
3.2.4	Определение обозначений на карте.	2		2	29.02.24

3.2.5	Электронные КП, чипы.	2		2	05.03.24
3.2.6	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.	2		2	07.03.24
3.2.7	Ориентирование с помощью спортивной карты	2		2	12.03.24
3.2.8	СФП	2		2	14.03.24
3.3 3.3.1	Система GPS: принцип работы. Основные функции портативных GPS-навигаторов. Функции разных навигаторов. Навигаторы с картой и без. Определение точки нахождения. Постановка трассы. Записывание координат. Умение определять точки не только по координатам, но и по карте. GPSdrawing.	2	2		19.03.24
3.3.2	Отработка навыков GPS-ориентирования на пришкольной территории;	2		2	21.03.24
3.3.3	Отработка навыков GPS-ориентирования в парке на острове Чухонка;	2		2	26.03.24
3.3.4	СФП	2		2	28.03.24
3.3.5	Участие в соревнованиях по GPS ориентированию в различных парках города;	2		2	02.04.24
3.3.6	Постановка трассы.	2		2	04.04.24
3.3.7	Прохождение поставленной самостоятельно трассы;	2		2	09.04.24
3.3.8	Записывание точек и координат.	2		2	11.04.24
3.3.9	СФП	2		2	16.04.24
3.3.10	ОФП	2		2	18.04.24
Всего: по разделу Ориентирование и топография – 34 часа ОФП + СФП – 10 (4 + 6) часов					
Разделы 4-6. Основы здорового образа жизни, общая и специальная физическая подготовка					
4.1 4.1.1	Основы гигиены в туризме. Способы обеззараживания питьевой воды. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Способы закаливания. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур.	2	2		23.04.24
4.2 4.2.1	Здоровое питание в походе и в городе. Значение движения. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.	2	2		25.04.24
5.1	ОФП	2		2	30.04.24
5.2	ОФП	2		2	02.05.24
6.1	СФП	2		2	07.05.24
6.2	СФП	2		2	14.05.24
6.3	СФП	2		2	16.05.24
	Итоговое занятие	2		2	21.05.24

Всего: по разделу Основы здорового образа жизни – 4 часа

Итоговое занятие - 2 часа

ОФП + СФП – 10 (4 + 6) часов

Всего: ОФП-20 часов, СФП- 24 часа

ИТОГО за период обучения 144 часа