

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

Календарно – тематический план 2-го года обучения
дополнительная общеразвивающая программа
«Азбука туризма»
2023/2024 г.г., группа № 203-ат

| № 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 незатухнувших костров (сильного задымления) в лесу. | 2 | 2 | | 02.09.23 |
| 1.1.2 | ОФП | 2 | | 2 | 05.09.23 |
| 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 пешеходных, лыжных и водных походах | 2 | 2 | | 09.09.23 |
| 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 | | 12.09.23 |
| 1.2.2 | Разработка списка личного снаряжения. Уход за групповым снаряжением, его ремонт. Комплектование своего рюкзака | 2 | 2 | | 16.09.23 |
| 1.2.3 | ОФП | 2 | | 2 | 19.09.23 |
| 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 | | 23.09.23 |
| 1.3.2 | Выполнение обязанностей по должностям. Составление алгоритмов действий | | | 1 | |
| 1.3.3 | СФП | 2 | | 2 | 26.09.23 |
| 1.4 1.4.1 | Туристско-краеведческие возможности родного края. История развития символов РФ | 2 | 2 | | 30.09.23 |
| 1.4.2 | Прогулка по окрестностям Колпинского района | 2 | | 2 | 03.10.23 |
| 1.4.3 | Техника пешеходного туризма. Использование специального снаряжения: | 2 | 2 | | 07.10.23 |

| | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|----------|
| | страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: схватывающие узлы, встречный, булинь, шкотовый, брамшкотовый, штык. Техника вязания узлов. | | | | |
| 1.5 1.5.1 | ОФП | 2 | | 2 | 10.10.23 |
| 1.5.2 | Тренировка одевания страховочной системы на время. | 2 | | 2 | 14.10.23 |
| 1.5.3 | Техника работы и организации страховки на этапах «переправа по бревну через реку и сухой овраг» | 2 | | 2 | 17.10.23 |
| 1.5.4 | Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: «параллельная переправа», «бревно» | 2 | | 2 | 21.10.23 |
| 1.5.5 | Прохождение этапа «навесная переправа» | 2 | | 2 | 24.10.23 |
| 1.5.6 | Туристский быт. Организация привалов и ночлегов. Выбор места для привала и бивака. Основные требования к месту привала и бивака | 2 | 2 | | 28.10.23 |
| 1.6 1.6.1 | СФП | 2 | | 2 | 31.10.23 |
| 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 | 11.11.23 |
| 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 | 18.11.23 |
| 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 | 25.11.23 |
| 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 | 02.12.23 |
| 1.8.3 | Характер и возможные места механических повреждений на теле человека; | 2 | | 2 | 05.12.23 |
| 1.8.4 | Изготовление носилок. | 2 | | 2 | 09.12.23 |
| 1.8.5 | Порядок оказания первой помощи | 2 | | 2 | 12.12.23 |
| 1.8.6 | ОФП | 2 | | 2 | 16.12.23 |
| 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 | 23.12.23 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|----------|
| 1.9.3 | Хранение продуктов питания. Особенности приготовление пищи на костре различные сезоны года. | 2 | | 2 | 26.12.23 |
| 1.9.4 | ОФП | 2 | | 2 | 30.12.23 |
| 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 | 13.01.24 |
| 2.1.3 | Малая группа и коллектив. Тренинги командного группового взаимодействия | 2 | | 2 | 16.01.24 |
| 2.2 2.2.1 | СФП | 2 | | 2 | 20.01.24 |
| 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 | 27.01.24 |
| 2.3.2 | ОФП | 2 | | 2 | 30.01.24 |
| 2.4 | Понятие «профессия» | 2 | 1 | | 03.02.24 |
| | 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 | 10.02.24 |
| 3.1.3 | Работа с компасом и картой. Определение своего местоположения | 2 | | 2 | 13.02.24 |
| 3.1.4 | ОФП | 2 | | 2 | 17.02.24 |
| 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 | | 24.02.24 |
| 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 | 02.03.24 |
| 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 | 09.03.24 |
| 3.2.7 | Ориентирование с помощью спортивной карты | 2 | | 2 | 12.03.24 |
| 3.2.8 | СФП | 2 | | 2 | 16.03.24 |
| 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 | 23.03.24 |
| 3.3.3 | Отработка навыков GPS-ориентирования в парке на острове Чухонка; | 2 | | 2 | 26.03.24 |
| 3.3.4 | СФП | 2 | | 2 | 30.03.24 |
| 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 | 06.04.24 |
| 3.3.7 | Прохождение поставленной самостоятельно трассы; | 2 | | 2 | 09.04.24 |
| 3.3.8 | Записывание точек и координат. | 2 | | 2 | 13.04.24 |
| 3.3.9 | СФП | 2 | | 2 | 16.04.24 |
| 3.3.10 | ОФП | 2 | | 2 | 20.04.24 |
| 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 | | 27.04.24 |
| 5.1 | ОФП | 2 | | 2 | 30.04.24 |
| 5.2 | ОФП | 2 | | 2 | 04.05.24 |
| 6.1 | СФП | 2 | | 2 | 07.05.24 |
| 6.2 | СФП | 2 | | 2 | 11.05.24 |
| 6.3 | СФП | 2 | | 2 | 14.05.24 |
| | Итоговое занятие | 2 | | 2 | 18.05.24 |

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