

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

Календарно – тематический план 3-го года обучения
дополнительная общеразвивающая программа
«Туристы - краеведы», № 303 гр.
2023/2024 г.г.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов				Дата занятий
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности	
1.Туристская подготовка						
1.1 1.1.1	Техника безопасности. Нормативные документы по туризму Знакомство с основными нормативными документами по туризму.	2	2			01.09.23
1.1.2	Значение и деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий. Определение сложности путешествия.	2		1		06.09.23
1.1.3	ОФП			1		
1.2 1.2.1	Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность	2	2			08.09.23
1.2.2	Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Обеспечение безопасности путешествия, инструктаж участников похода.	2		2		13.09.23
1.2.3	Практическая работа: «Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков, туристская одежда и обувь, костровое оборудование, Особенности эксплуатации туристского снаряжения.	2		2		15.09.23
1.3 1.3.1	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута.	2	2			20.09.23
1.4 1.4.1	Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия	2		2		22.09.23
1.4.2	Подготовка маршрутной документации. Сбор информации о районе похода. Подготовка картографического материала.	2		2		27.09.23
1.4.3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях.	8			8	16.09.23
1.5 1.5.1	Специфика питания в сложном путешествии с учетом энергозатрат организм	2	2			29.09.23

1.5.2	Составление меню и раскладки продуктов с учетом энергозатрат организма. Составление сметы расходов.	2		1		04.10.23
1.5.3	ОФП			1		
1.6 1.6.1	Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.	8			8	14.10.23
1.7. 1.7.1	Изучение экскурсионных объектов. Анализ выполненных упражнений по преодолению естественных препятствий и организации страховки и самостраховки.	8			8	11.11.23
1.7.2	ОФП	2		2		06.10.23
Всего по разделу Туристская подготовка – 42 часа ОФП – 4 часа						
2. Топография и ориентирование						
2.1 2.1.1	Работа штурмана в период подготовки к путешествию. Изучение маршрута. Подбор картографического материала. Разведка. Маркировка сложных участков маршрута.	2	2			11.10.23
2.1.2	Подготовка картографического материала к путешествию. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.	2		2		13.10.23
2.1.3	Подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций.	2		2		18.10.23
2.1.4	Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Оценка пройденного расстояния по времени движения.	2		2		20.10.23
2.1.5	Отработка навыков движения при потере видимости. Создание психологического климата в группе – как фактор обеспечения безопасности	2		2		25.10.23
2.2 2.2.1	Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман	2	1			27.10.23
2.2.2	ОФП			1		
2.2.3	Движение в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте	8			8	09.12.23
2.3 2.3.1	Топографическая съемка, корректировка карты Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях.	2	1			01.11.23
2.3.2	ОФП			1		
2.3.3	Чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности	2		2		03.11.23
2.3.4	Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание.	2		2		08.11.23
2.3.5	Досъемка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования.	2		2		10.11.23
2.3.6	Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров.	2		2		15.11.23

2.3.7	Выполнение специальных упражнений, включающих измерение расстояния шагами (до автоматизма). Построение графика перевода шагов в метры	8			8	20.01.24
2.4 2.4.1	Изучение условий соревнований по спортивному ориентированию. Корректировка участка карты на местности по крокам.	2		2		17.11.23
2.4.2	Построение графика перевода шагов в метры. Съемка абриса по измеренным расстояниям и направлениям движения по линии маршрута.	2		2		22.11.23
2.4.3	Упражнения на умение быстро и точно запоминать незнакомую местность, пройденный путь и при необходимости безошибочно находить обратную дорогу (ориентирование).	2		2		24.11.23
2.4.4	Анализ тренировки в разных погодных условиях, в разное время суток, анализ получаемых величин. Рациональный выбор пути на дистанции.	2		2		29.11.23
2.4.5	Анализ прохождения дистанций по не полным картам: без дорожной сети или только с одним рельефом.	2		2		01.12.23
2.4.6	Анализ прохождения дистанции с различными дополнительными заданиями (бежать только по дорогам или только напрямик, не использовать компас).	2		2		06.12.23
2.4.7	На местности с большим количеством КП, пользуясь картой, на которой указаны точки их расположения, но не указан порядковый номер, отыскать за контрольное время как можно больше «четных» (нечетных) КП	8			8	17.02.24
2.4.8	ОФП	2		2		08.12.23
Всего по разделу: Топография и ориентирование – 56 часов						
ОФП – 4 часа						
3. Краеведение						
3.1 3.1.1	Беседа о правовой культуре: правах и обязанностях, уважать права других людей, цивилизованно решать конфликты и споры – основные задачи правового воспитания	2	1			13.12.23
	Элементарная диагностика знаний - тестирование на выявление знаний о правовой просвещённости			1		
3.1.2	Беседа о климатических и рекреационных ресурсах района путешествия	2	1			15.12.23
3.1.3	ОФП			1		
3.1.4	О современном состоянии и перспективах развития туристско-рекреационного комплекса региона Лен. области и других регионов РФ	2	2			20.12.23
3.1.5	Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю	2		2		22.12.23
3.1.6	Работа со справочной литературой по физико-географической характеристике района путешествия.	2		2		27.12.23
3.1.7	Составление плана похода местности по топографическим и географическим картам. Выбор оптимального маршрута.	2		2		29.12..23
3.1.8	Анализ экологических проблем края.	2		2		10.01.24

3.1.9	Выезд (выход) на экскурсию. Проведение метеорологических наблюдений на местности. Составление дневника наблюдений. Гидрологическое обследование района	8			8	16.03.24
3.2.	Наиболее интересные места родного края для проведения различных путешествий	2	2			12.01.24
3.2.1	Составление краеведческой программы похода, составление очерка по теме в отчет о походе.	2		1		17.01.24
3.2.2	ОФП			1		
3.2.3	Разработка многодневного маршрута по родному краю	2		2		19.01.24
3.2.4	Составление краеведческой программы похода. Определение целей и задач	2		2		24.01.24
3.2.5	Сбор информации о районе путешествия	2		2		26.01.24
3.2.6	Подготовка картографического материала	2		2		31.01.24
3.2.7	Организация подбора и подготовки снаряжения и продуктов питания. Составление сметы расходов. Распределение функциональных обязанностей в группе	2		2		02.02.24
3.2.8	Определение района похода, маршрута похода и тактики его прохождения. Оформление маршрутных документов. Обеспечение соответствия реального прохождения маршрута заявленному тактическому плану	8			8	13.04.24
3.3	Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира.	2	2			07.02.24
3.3.1	Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения					
3.3.2	Подготовка к походу: составление плана краеведческих наблюдений	2		1		09.02.24
	ОФП			1		
3.3.3	Распределение ролей участников экспедиции	2		2		14.02.24
3.3.4	Обеспечение необходимым снаряжением. Экипировка каждого участника	2		2		16.02.24
3.3.5	Работа со справочной литературой по физико-географической характеристике района путешествия	2		2		21.02.24
3.3.6	Заполнение паспорта краеведческого объекта	2		2		28.02.24
3.3.7	Упражнения на отработку правил техники безопасности при передвижении транспортом до краеведческого объекта.	2		2		01.03.24
3.3.8	Подготовка предварительных данных для заготовки форм таблиц и т.п. для письменного отчета.	2		2		06.03.24
3.3.9	Выезд на экскурсию. Описание маршрута экскурсии. Описание объектов маршрута.	8			8	11.05.24
3.4.1	Определение условий исследования для письменного отчета по следующим параметрам (работа в группах): - физико-географический очерк района путешествия;	2		2		13.03.24
3.4.2	Определение условий исследования для письменного отчета по следующим параметрам (работа в группах): - экономико-географический очерк района путешествия;	2		2		15.03.24

3.4.3	Определение условий исследования для письменного отчета по следующим параметрам (работа в группах): - культурно-исторический и этнографический очерк района путешествия	2		2		20.03.24
3.4.4	ОФП	2		2		22.03.24
3.4.5	ОФП	2		2		27.03.24
Всего по разделу Краеведение – 71 час ОФП – 7 часов						
4. Основы медицинской подготовки						
4.1 4.1.1	Профилактика травматизма и заболеваний Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры их профилактики	2	1			29.03.24
4.1.2	ОФП			1		
4.2 4.2.1	Средства оказания первой медицинской помощи Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика	2	1			03.04.24
4.2.2	ОФП			1		
4.2.3	Комплектация медицинской аптечки. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.	2		1		05.04.24
4.2.4	ОФП			1		
4.3 4.3.1	Первая помощь при травмах Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой помощи при переломах	2	1			10.04.24
4.3.2	ОФП			1		
4.3.3	Наложение шин. Практика переноски пострадавшего, переноска пострадавшего при спуске и подъеме по склону. Правильное положение пострадавшего при транспортировке в зависимости от травмы.	2		1		12.04.24
4.3.3	ОФП			1		
4.3.4	ОФП	2		2		17.04.24
4.3.5	Отработка правил оказания первой помощи пострадавшему при различных переломах костей. Изготовление специальных и подручных транспортных средств	2		1		19.04.24
4.3.6	ОФП			1		
4.3.7	Определение способа транспортировки пострадавшего. Выбор маршрута транспортировки. Обеспечение безопасности пострадавшего и спасателей при транспортировке.	2		2		24.04.24
4.4 4.4.1	Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.	2	1			26.04.24
4.4.2	ОФП			1		
4.4.3	СФП	2		2		03.05.24
4.4.4	СФП	2		2		08.05.24
Всего по разделу Основы гигиены, оказание первой помощи – 9 часов ОФП – 9 часов, СФП – 4 часа						
5. Общая физическая и специальная подготовка (ОФП и СФП)						

5.1	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках					
5.1.1	Техника безопасности на занятиях ОФП Самоконтроль за состоянием здоровья	2		2		15.05.24
5.1.2	СФП	2		2		17.05.24
5.1.3	СФП	2		2		22.05.24
5.1.4	СФП	2		2		24.05.24
Всего по разделу Общая физическая подготовка – 2 часа, СФП – 6 часов						
6. Профориентационное занятие						
6.1.	Беседы о выборе профильного заведения, использование Интернет-ресурсов по вопросу самоопределения и выбора жизненного пути	2	1			29.05.24
	Элементарная профдиагностика - тестирование на выявление интересов и склонности ребёнка к деятельности, связанной со спортом, туризмом			1		
Всего по разделу: Профориентационное занятие – 2 часа						
Всего		216	25	119	72	