

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

Календарно – тематический план  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Туристы - краеведы», 1-год обучения, № гр.102  
2023/2024 г.г.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Дата занятий
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности	
1.Туристская подготовка						
1.1	Техника безопасности					
1.1.1	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Виды туризма. Самодеятельный туризм	2	2			01.09.23
1.1.2	ОФП	2		2		06.09.23
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1			08.09.23
1.2.1	Организация туристского быта, привалы и ночлеги		1			
1.3	Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток	8			8	23.09.23
1.3.2	ОФП	2		2		13.09.23
1.4	Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка к походу, путешествию	2	1			15.09.23
1.4.1	ОФП			1		
1.4.2	Составление плана-графика похода, заполнение маршрутной документации	2		1		20.09.23
	ОФП			1		
1.4.3	Определение цели и района путешествия. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия.	2		2		22.09.23
1.4.4	Распределение обязанностей в группе. Изучение карт, отчётов о походах, получение сведений у групп, прошедших маршрут.	2		2		27.09.23
1.4.5	Инструктаж учащихся по безопасности и правилам поведения в условиях природной среды.	2		2		29.09.23
1.4.6.	Подготовка личного и группового снаряжения. Смотр готовности группы	2		2		04.10.23
1.4.7	ОФП	2		2		06.10.23
1.5.1	Значение, режим и особенности питания в многодневном путешествии. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.	2	1			11.10.23

1.5.2	Составление меню и списка продуктов.			1		
1.5.3	Выполнение требований к хранению продуктов. Составление меню и списка продуктов согласно нормам дневного рациона участника туристского похода.	2		2		13.10.23
1.5.4	Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности.	2		2		18.10.23
1.5.5	Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства	2		2		20.10.23
1.5.6	Правила пользования и хранения походной посуды, хозяйственных наборов: оборудования для костра, ножей, топоров и др. Питьевой режим на маршруте.	2		2		25.10.23
1.6.1	Туристские должности в группе	2	1			27.10.23
1.6.2	ОФП			1		
1.7.1	Техника и тактика в туристском путешествии. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута.	2	1			01.11.23
1.7.2	ОФП			1		
1.7.3	Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины; различные узлы	2		1		03.11.23
1.7.4	ОФП			1		
1.7.5	Отработка техники вязания узлов.	2		2		08.11.23
1.7.6	Меры обеспечения безопасности при переправах.	2		2		10.11.23
1.7.7	Устройство навесных переправ. Переправы с караваном	2		2		15.11.23
1.7.8	Страховка и самостраховка	2		2		17.11.23
1.7.9	Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Техника передвижения по болотам, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, по камням. Организация страховки	8			8	21.10.23
1.8 1.8.1	Обеспечение безопасности в туристском путешествии, походе Система обеспечения безопасности в туризме	2	1			22.11.23
	ОФП			1		
1.9 1.9.1	Подведение итогов туристского путешествия Разбор действий каждого участника и группы в целом	2	1			24.11.23
	ОФП			1		
1.10 1.10.1	Участие в учебных соревнованиях Проработка положения о соревнованиях.	2		2		29.11.23
1.10.2	Способы переноски пострадавшего. Обеспечение безопасности и организация страховки.	2		2		01.12.23

1.10.3	Подготовка к участию в соревнованиях по учебной технике.	2		2		06.12.23
1.10.4	Участие в соревнованиях по туристской технике. Контрольные мероприятия по туристской технике. Спортивные соревнования учащихся по дисциплине «Пешеходный туризм».	8			8	18.11.23
1.10.5	Этапы: «Постановка палатки», «Навесная переправа», «Спуск-подъем по склону». Способы переноски пострадавшего, «Преодоление водной преграды». Другие этапы: разведение костра. Этап «Укладка рюкзака» (на время), «Заготовка дров» Разработка запасных вариантов маршрута. Соревнования по спортивному ориентированию.	8			8	16.12.23
ИТОГО: Туристская подготовка -75 часов, ОФП- 13 часов						
2.Топография и ориентирование						
2.1.1	Топографическая и спортивная карта Виды топографических карт. Спортивная карта	2	1			08.12.23
2.1.2	ОФП			1		
2.1.3	Упражнения на запоминание условных знаков спортивных и топографических карт	2		1		13.12.23
2.1.4	ОФП			1		
2.1.5	Применение знаний условных знаков при нанесении на карту.	2		2		15.12.23
2.1.6	Изучение элементов рельефа местности по картам и на местности. Определение координат точки на карте.	2		2		20.12.23
2.1.7	Измерение расстояний по карте. Копирование на кальку участка топографической карты.	2		2		22.12.23
2.1.8.	Движение группы по топографической и спортивной карте.	2		2		27.12.23
2.2.1	Компас, работа с компасом Устройство компаса, правила пользования	2	1			29.12.23
2.2.2	ОФП			1		
2.2.3	Упражнения по определению азимута. Снятие азимута с карты	2		1		10.01.24
2.2.4	ОФП			1		
2.2.5	Отработка навыков работы с компасом. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков.	8			8	27.01.24
2.3.1	Измерение расстояний Способы измерения расстояний на карте и на местности	2	1			12.01.24
2.3.2	Измерение расстояний на карте			1		
2.3.3	ОФП	2		2		17.01.24

2.3.4	Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага. Учёт оптических искажений и иллюзий при определении расстояния до предметов.	2		2		19.01.24
2.3.5	Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнение по отработке автоматизма при счёте шагов.	2		2		24.01.24
2.3.6	Глазомерное определение расстояний. Выполнение упражнений на прохождение отрезков различной длины.	2		2		26.01.24
2.3.7	Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.	2		2		31.01.24
2.4.1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	2	1			02.02.24
2.4.2	ОФП			1		
2.4.3	Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.	2		2		07.02.24
2.4.4	Определение порядка действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте.	2		2		09.02.24
2.5.1	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию	2	1			14.02.24
2.5.2	ОФП			1		
2.5.3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию. Условия и требования к участникам соревнований.	8			8	24.02.24
2.5.4	Тематические выезды - маршруты походов выходного дня: с элементами экскурсий	8			8	23.03.24
ИТОГО: Топография и ориентирование - 52 часа, ОФП- 8 часов						
3. Краеведение						
3.1	История развития государственной символики	2	1			16.02.24
	ОФП			1		
3.1.2	Устный опрос по теме занятия (государственные символы РФ)	2		1		21.02.24
	ОФП			1		
3.1.3	Природно-ресурсный потенциал: биологический (растительный и животный мир), энергетический, минеральный (полезные ископаемые)	2	1			28.02.24
	Устный опрос по теме занятия			1		
3.1.4	«Путешествия» по карте. Подготовка мини-докладов о природе родного края.	2		1		01.03.24
	ОФП			1		
3.1.5	Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествие в данном районе	2		2		06.03.24

3.1.6	Посещение природных памятников родного края с целью изучения ресурсов края, полезных ископаемых, климата, гидрографии, растительного и животного мира.	8			8	20.04.24
3.2.	История и культура родного края.	2	1			13.03.24
3.2.1	Сведения о прошлом земли Ижорской. Памятники истории и культуры ОФП			1		
3.2.2	Составление и решение кроссвордов.	2		2		15.03.24
3.2.5	Подготовка мини-докладов по истории и культуре родного края.	2		2		20.03.24
3.2.6	В путешествии: содержание и методика проведения краеведческих наблюдений; ведение записей; взаимодействие членов команды, распределение обязанностей.	2		2		22.03.04
3.2.7	После путешествия: камеральная обработка краеведческих наблюдений, составление отчета о наблюдениях	2		2		27.03.24
3.2.8	Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны, интересными людьми (или просмотр видео материалов по заданной тематике)	2		2		29.03.24
3.2.9	Посещение памятных мест Колпино (по выбору)	8			8	18.05.24
3.3	Туристские возможности парков и ближайших окрестностей Санкт-Петербурга.	2	1			03.04.24
3.3.1	ОФП			1		
3.3.2	Охраняемые природные территории на карте. Работа с картографическим и справочным материалом по туристским маршрутам родного края.	2		2		05.04.23
3.3.4	Знакомство с экомаршрутом на территории ООПТ. История природного комплекса (заказника или памятника природы)	2		2		10.04.23
3.3.5	Деятельность по охране природы в условиях путешествия, трудовые десанты. Изучение района похода: транспортные пути	2		2		12.04.23
3.3.6	Составление творческих отчётов и представление докладов на различных мероприятиях. Постановка цели и задач путешествия.	2		2		17.04.23
3.3.7	Определение границ района похода: климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района.	2		2		19.04.24
ИТОГО: Краеведение – 45 часов, ОФП - 5 часов						
4. Основы гигиены, оказание первой помощи						
4.1	Личная гигиена при занятиях туризмом,	2	1			24.04.24
4.1.1	значение водных процедур					

4.1.2	ОФП			1		
4.2	Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств	2	1			26.04.23
4.2.1.	ОФП			1		
4.3	Формирование походной аптечки. Просмотр видеофильма. Проведение теста.	2		2		03.05.23
4.3.1	Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах	2	1			08.05.24
4.3.2	ОФП			1		
4.3.2	Отработка полученных практических навыков при переломах, ранах, кровотечениях.	2		1		10.05.24
4.3.3	ОФП			1		
4.3.4	Освоение способов наложения повязок, наложения жгута. Оказание первой помощи условно пострадавшим.	2		2		15.05.24
4.3.5	Отработка правильного положения пострадавшего при транспортировке. Наложение повязок, жгута.	2		2		17.05.24
ИТОГО: Основы гигиены и оказание первой помощи- 10 часов, ОФП - 4 часа						
5.Общая и специальная физическая подготовка						
5.1.1	ОФП	2		2		22.05.24
ИТОГО: ОФП-32 часа						
6.Профориентационное занятие						
6.1	Беседы на темы: знакомство с профессиями по направлению программы	2	1			24.05.24
	Устный опрос по теме занятия			1		
ИТОГО: профориентационное занятие - 2 часа						
ВСЕГО		216	23	121	72	

