

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туристы - краеведы», Группа 106 - тк
Календарно – тематический план 1-го года обучения
2023/2024 учебный год., пдо Мокрищев А.В.

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов				Число и месяц занятия
		в том числе			Всего	
		В помещении или на улице		Практи ка на местно сти		
		Теорети ческие занятия	Практи ческие занятия			
Раздел 1. Туристская подготовка						
1.1	Техника безопасности	2			2	04.09.2023
1.1.1	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.					
1.1.2	ОФП		2		2	06.09.2023
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	1				
1.2.1	Требования к туристскому снаряжению					
1.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги					
1.3.1	Требования к месту бивака. Безопасность места стоянки	1			2	11.09.2023
1.3.3	Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток			8	8	09.09.2023
1.4.2	ОФП		2		2	13.09.2023
1.4	Подготовка к походу, путешествию	1				
1.4.1	Подбор группы и распределение обязанностей.					
1.5	Питание в туристском путешествии					
1.5.1	Калорийность, вес и нормы дневного рациона	1				
1.4.3	Составление плана-графика похода, заполнение маршрутной документации		1			
1.5.2	Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности		1		2	20.09.2023
1.4.5	Хозяйственная и техническая подготовка путешествия		2		2	25.09.2023
1.4.6	Определение цели и района путешествия.		2		2	27.09.2023
1.4.7	Подготовка личного и группового снаряжения. Смотр готовности группы		2		2	02.10.2023
1.4.8	Правила пользования и хранения походной посуды, хозяйственных наборов: оборудования для костра, ножей, топоров и др. Питьевой режим на маршруте.		2		2	04.10.2023
1.5.3	Составление меню и списка продуктов		2		2	09.10.2023
1.5.4	ОФП		2		2	11.10.2023
1.5.5	Инструктаж учащихся по безопасности и правилам поведения в условиях природной среды. Подготовка личного и группового снаряжения		2		2	16.10.2023

1.5.6.	Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства		2		2	18.10.2023
1.5.7	Питьевой режим на маршруте		2		2	23.10.2023
1.5.8	ОФП		2		2	25.10.2023
1.7.2	Меры обеспечения безопасности при переправах. Устройство навесных переправ.		2		2	30.10.2023
1.7.3	Техника завязывания туристских узлов		1		2	01.11.2023
1.7.4	ОФП		1			
1.7.5	Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины; узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный.		2		2	08.11.2023
1.7.6	Отработка техники вязания узлов.		2		2	13.11.2023
1.7.7	Переправы с караваном. Страховка и самостраховка.		2		2	15.11.2023
1.7.8	ОФП		2		2	20.11.2023
1.7.9	Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням. Организация страховки.			8	8	07.10.2023
1.8 1.8.1	<i>Обеспечение безопасности в туристском путешествии, походе</i> Система обеспечения безопасности в туризме	1			2	22.11.2023
1.9 1.9.1	<i>Подведение итогов туристского путешествия</i> Разбор действий каждого участника и группы в целом	1				
1.9.2	ОФП		2		2	27.11.2023
1.10 1.10.1	<i>Участие в учебных соревнованиях</i> Проработка положения о соревнованиях.		2		2	29.11.2023
1.10.2	.Способы переноски пострадавшего. Обеспечение безопасности и организация страховки.		2		2	04.12.2023
1.10.4	Подготовка к участию в соревнованиях по учебной технике.		2		2	06.12.2023
1.10.5	Спортивные соревнования учащихся по дисциплине «Пешеходный туризм».			8	8	04.11.2023
Всего по разделу Туристская подготовка – 67 час ОФП – 11 часов						
Раздел 2. Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста проводника						
2.1.4	ОФП		2		2	11.12.2023
2.1 2.1.1	<i>Топографическая и спортивная карта</i> Виды топографических карт. Спортивная карта	1			2	13.12.2023
2.2 2.2.1	<i>Компас, работа с компасом</i> Устройство компаса, правила пользования им	1				
2.1.3	Упражнения на запоминание условных знаков спортивных и топографических карт		1		2	18.12.2023
2.2.3	Упражнения по определению азимута. Снятие азимута с карты		1			
2.1.5	Контрольные мероприятия по туристской технике (1.10) Применение знаний условных знаков при нанесении на карту. Построение профиля маршрута			4 4	8	02.12.2023
3.1.4	Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествие в данном районе. Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута.		2		2	20.12.2023
2.1.7	Применение знаний условных знаков при нанесении на карту. Изучение элементов рельефа местности по картам и на местности.		2		2	25.12.2023

2.1.8	Копирование на кальку участка топографической карты.		2		2	27.12.2023
2.1.9	Движение группы по топографической и спортивной карте.		2		2	10.01.2024
2.2.4	Отработка навыков работы с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты			8	8	13.01.2023
2.3 2.3.1	<i>Измерение расстояний</i> Способы измерения расстояний на карте и на местности	1			2	15.01.2024
2.3.2	Измерение расстояний на карте		1			
2.3.3	ОФП		2		2	17.01.2024
3.1.5	Памятные места Колпино. Обработка собранного краеведческого материала. Личный и групповой дневник.		2		2	22.01.2024
2.3.5	Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнение по отработке автоматизма при счёте шагов.		2		2	24.01.2024
3.2.4	Составление и решение кроссвордов.		2		2	29.01.2024
2.3.7	ОФП		2		2	31.01.2024
3.2.5	В путешествии: содержание и методика проведения краеведческих наблюдений		2		2	05.02.2024
2.4 2.4.1	<i>Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки</i> Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.		1		2	07.02.2024
2.4.2	ОФП		1			
4.2.2	Формирование походной аптечки. Просмотр видеофильма. Проведение теста.		2		2	12.02.2024
2.4.4	Упражнение по отработке автоматизма при счёте шагов. Глазомерное определение расстояний.		2		2	14.02.2024
3.1 3.1.1	<i>Географическое положение, природные условия, ресурсы края</i> Рельеф, полезные ископаемые, климат, гидрография, растительный и животный мир	1			2	19.02.2024
3.2 3.2.1	<i>История и культура края</i> Сведения о прошлом земли Ижорской	1				
2.5.3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию			8	8	10.02.2024
Всего по разделу Топография и ориентирование – 48 часов ОФП – 8 часов						
Раздел 3. Краеведение						
3.2.7	Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах		2		2	21.02.2024
3.1.2	Подготовка мини-докладов о природе родного края		2		2	26.02.2024
2.5 2.5.1	<i>Соревнования по спортивному ориентированию</i> Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию		1		2	28.02.2024
2.5.2	ОФП		1			
3.1.3	Посещение природных памятников родного края			8	8	09.03.2024
2.1.6	Определение координат точки на карте. Измерение расстояний по карте.		2		2	04.03.2024
2.3.4	Измерение расстояний на карте. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.		2		2	06.03.2024
3.2.2	Подготовка мини-докладов по истории и культуре родного края		2		2	11.03.2024

3.2.3	ОФП		2		2	13.03.2024
3.3.3	Охраняемые природные территории на карте		2		2	18.03.2024
2.3.6	Глазомерное определение расстояний. Выполнение упражнений на прохождение отрезков различной длины. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.		2		2	20.03.2024
2.4.3	После путешествия: камеральная обработка краеведческих наблюдений, составление отчета о наблюдениях		2		2	25.03.2024
3.2.6	Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны, интересными людьми		2		2	27.03.2024
3.3 3.3.1	Туристские возможности парков и ближайших окрестностей Санкт-Петербурга	1			2	01.04.2024
4.1 4.1.1	<i>Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний</i> Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур	1				
3.2.8	Посещение памятных мест Колпино			8	8	06.04.2024
3.3.4	ОФП		2		2	03.04.2024
3.3.5	Изучение района похода: транспортные пути. История природного комплекса.		2		2	08.04.2024
3.3.6	Распределение ролей в команде для проведения краеведческого исследования. Постановка цели и задач путешествия.		2		2	10.04.2024
3.3.7	Определение границ района похода: климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района.		2		2	15.04.2024
3.3.8	ОФП		2		2	17.04.2024
3.3.9	Сбор материалов и их фиксация: составление описаний объектов ООПТ, зарисовки, составление схем маршрута		2		2	22.04.2024
Всего по разделу Краеведение – 49 часов ОФП – 7 часов						
Раздел 4. Основы гигиены, оказание первой помощи						
4.1.2	ОФП		2		2	24.04.2024
4.2 4.2.1	<i>Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений</i> Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств	1			2	29.04.2024
4.3 4.3.1	<i>Основные приемы по оказанию первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего</i> Заболевания, связанные с укусами змей, клещей. Ушибы, ссадины, потертости	1				
2.4.3	Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах		2		2	06.05.2024
1.6 1.6.1	<i>Туристские должности в группе</i> Должности постоянные и временные	1			2	08.05.2024
1.7 1.7.1	<i>Техника и тактика в туристском путешествии</i> Понятие о тактике в туристском походе. Техника движения	1				
4.3.2	ОФП		2		2	13.05.2024
4.3.3	Освоение способов наложения повязок, наложения жгута		1		2	15.05.2024
4.3.4	ОФП		1			
4.3.5	Посещение особо охраняемых природных территорий Санкт-Петербурга (3.3) Отработка полученных практических навыков при переломах, ранах, кровотечениях			4 4	8	04.05.2024

4.3.6	Отработка правильного положения пострадавшего при транспортировке. Наложение повязок, жгута		2		2	20.05.2024
4.3.7	Изготовление носилок из шестов, волокуш. Контроль за состоянием «условно» пострадавшего.		2		2	22.05.2024
Всего по разделу Основы гигиены, оказание первой помощи – 14 часов ОФП – 6 часов						
Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП)						
5.1 5.1.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта	1			2	27.05.24
5.1.2	ОФП		1			
Всего по разделу Общая физическая подготовка – 2 часа						
Итого за период обучения – 216 часов						