

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

Календарно – тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Школа туризма», 1 г.о.
гр. № 103 -шт
2023/2024 учебный год

2023/2024 учебный год						
№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов				Дата занятий
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности	
Раздел 1. Туристская подготовка						
1	Виды туризма. Техника безопасности в туристских путешествия.	2	1			01.09.23
	Задачи на год, план работы, цели. Краткая характеристика отдельных видов туризма.			1		
1.2	Снаряжение туриста. Понятие о снаряжении. Перечень личного и группового снаряжения. Типы палаток.	2	1			05.09.23
	ОФП			1		
1.2.2	Укладка рюкзака. Установка палатки	2		1		08.09.23
	ОФП			1		
1.3	Организация туристского быта Организация привалов и ночлегов. Основные требования	2	2			12.09.23
1.3.1	ОФП	2		2		15.09.23
1.3.2	Определение мест для организации привалов и ночлегов;	2			2	19.09.23
1.3.3	Планирование лагеря - выбор мест для палаток;	2			2	22.09.23
1.3.4	Составление макета постановки бивака;	2			2	26.09.23
1.3.5	Движение походной колонны;	2			2	29.09.23
1.3.6	Движение группы по маршруту с пересечением дорог и регулируемых и нерегулируемых перекрестков;	2			2	03.10.23
1.3.7	Установка палаток	2			2	06.10.23
1.3.8	Правила поведения в палатке.	2			2	10.10.23

1.3.9	Движение группы по маршруту с просмотром интересных природных объектов	2			2	13.10.23
1.4.	Питание в туристском походе Значение правильного питания. Приготовление пищи на костре.	2	1			17.10.23
	ОФП			1		
1.4.1.	Настольная игра «Собери завтрак, обед и ужин»	2		1		20.10.23
	ОФП			1		
1.4.2	Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках	2			2	24.10.23
1.4.3	Упаковка продуктов на местности после их частичного использования	2			2	27.10.23
1.5.	Туристские должности в группе Должности постоянные и временные. Командир группы	2	1			31.10.23
	ОФП			1		
1.5.1	Распределение туристских должностей	2		1		03.11.23
	ОФП			1		
1.5.2	Выполнение обязанностей по постоянным должностям при проведении похода выходного дня (дежурные)	2			2	07.11.23
1.6	Техника и тактика в туристском походе. Порядок движения группы на маршруте	2	2			10.11.23
1.6.1	ОФП	2		2		14.11.23
1.6.2	Движение группы по дорогам и открытым пространствам	2			2	17.11.23
1.6.3	Движение группы по берегу реки	2			2	21.11.23
1.6.4	Движение группы в городской черте.	2			2	24.11.23
1.7.	Подготовка к путешествию. Требования, предъявляемые к участникам походов	2	1			28.11.23
	ОФП			1		
1.7.1	Подбор и ремонт личного и группового снаряжения к однодневному походу.	2		1		01.12.23
	ОФП			1		
1.7.2.	ОФП	2		2		05.12.23
	Всего по разделу «туристская подготовка»- 42 часа, ОФП- 14 часов					
	Раздел 2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая карта. Понятие и значение топографии. Условные знаки	2	1			08.12.23

3	Изучение государственных символов РФ: флаг, герб, гимн. Символы России: народные, государственные.	2	1			16.02.24
	Игровая практика			1		
3.1.	Положение Ленинградской области на географической карте. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые родного края.	2	1			20.02.24
	Характеристика рельефа Лен. области, полезных ископаемых, водных артерий			1		
3.1.2	Ознакомление с природными объектами Колпино	2			2	27.02.24
3.1.3	Ознакомление с водными объектами Колпино	2			2	01.03.24
3.2.1	Растительный и животный мир родного края. Особенности растительного и животного мира Ленинградской области	2	1			05.03.24
	ОФП			1		
3.2.2	Определение охраняемых животных и растений на гербарном материале, по фотографиям и открыткам	2		1		08.03.24
	ОФП			1		
3.2.3	Растительный мир Колпино (посещение парков, лесополос)	2			2	12.03.24
3.2.4	Животный мир Колпино (прибрежные участки р. Ижора)	2			2	15.03.24
Всего по разделу «краеведение»- 14 часов, ОФП- 2 часа						
Раздел 4. Основы гигиены и первая помощь						
4.1.1	Личная гигиена Понятие о гигиене. Гигиена одежды и обуви	2	1			19.03.24
	ОФП			1		
4.1.2.	Походная аптечка Состав медицинской аптечки для похода	2	1			22.03.24
	ОФП			1		
4.1.3	Комплектация аптечки похода выходного дня	2		1		26.03.24
	ОФП			1		
4.1.4	Основные приемы оказания первой помощи. Походный травматизм. Общее понятие травмы и виды травм	2	1			29.03.24
	ОФП			1		
4.1.5	Наложение повязок	2		1		02.04.24
	ОФП			1		

4.1.6	Приемы транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. ОФП	2	1			05.04.24
4.1.7	Транспортировка пострадавшего без использования носилок.	2			2	09.04.24
<i>Всего по разделу «основы гигиены и первая помощь»- 8 часов, ОФП- 6 часов</i>						
Раздел 5. ОФП и СФП						
5.1.	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Врачебный контроль и самоконтроль ОФП	2	1			12.04.24
5.3.1	Тренировочные эстафеты на местности с использованием группового снаряжения	2			2	16.04.24
5.3.2	Тренировочные кросс-походы на местности с топографической картой	2			2	19.04.24
5.3.3	Тренировочные кросс-походы на местности с использованием различных видов карт	2			2	23.04.24
5.3.4	Эстафета с применением спортивного ориентирования	2			2	26.04.24
5.3.5	Тренировочные кросс-походы с преодолением имитированных препятствий	2			2	30.04.24
5.3.6	Эстафета с поиском объектов по описанию	2			2	03.05.24
5.3.7	Обучающий поход с использованием фиксации наблюдений в природе	2			2	07.05.24
5.3.8	Обучающая экскурсия в природу «Птичьи голоса Колпино».	2			2	14.05.24
5.3.9.	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки обучающихся	2		2		17.05.24
<i>Всего по разделу «ОФП и СФП»- 52 часа, СФП-16 часов, ОФП- 36 часов</i>						
Раздел 6. Профориентированное занятие						
6.	Беседы о влиянии спорта на формирование характера человека Игровая практика «Что я хочу, что мне для этого – надо?»	2	1			21.05.24
<i>Всего по разделу «Профориентационное занятие»- 2 часа</i>						
Всего по программе «Школа туризма» 1 года обучения- 144 часа						