

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

Календарно – тематический план
дополнительная общеразвивающая программа
«Школа туризма», 1 г.о., гр. № 105 -шт
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			05.09
	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			07.09
	ОФП			1		
1.2.2	Укладка рюкзака. Установка палатки	2		1		12.09
	ОФП			1		
1.3	Организация туристского быта Организация привалов и ночлегов. Основные требования	2	2			14.09
1.3.1	ОФП	2		2		19.09
1.3.2	Определение мест для организации привалов и ночлегов;	2			2	21.09
1.3.3	Планирование лагеря - выбор мест для палаток;	2			2	26.09
1.3.4	Составление макета постановки бивака;	2			2	28.09
1.3.5	Движение походной колонны;	2			2	03.10
1.3.6	Движение группы по маршруту с пересечением дорог и регулируемых и нерегулируемых перекрестков;	2			2	05.10
1.3.7	Установка палаток	2			2	10.10
1.3.8	Правила поведения в палатке.	2			2	12.10

1.3.9	Движение группы по маршруту с просмотром интересных природных объектов	2			2	17.10
1.4.	Питание в туристском походе Значение правильного питания. Приготовление пищи на костре.	2	1			19.10
	ОФП			1		
1.4.1.	Настольная игра «Собери завтрак, обед и ужин»	2		1		24.10
	ОФП			1		
1.4.2	Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках	2			2	26.10
1.4.3	Упаковка продуктов на местности после их частичного использования	2			2	31.10
1.5.	Туристские должности в группе Должности постоянные и временные. Командир группы	2	1			02.11
	ОФП			1		
1.5.1	Распределение туристских должностей	2		1		07.11
	ОФП			1		
1.5.2	Выполнение обязанностей по постоянным должностям при проведении похода выходного дня (дежурные)	2			2	09.11
1.6	Техника и тактика в туристском походе. Порядок движения группы на маршруте	2	2			14.11
1.6.1	ОФП	2		2		16.11
1.6.2	Движение группы по дорогам и открытым пространствам	2			2	21.11
1.6.3	Движение группы по берегу реки	2			2	23.11
1.6.4	Движение группы в городской черте.	2			2	28.11
1.7.	Подготовка к путешествию. Требования, предъявляемые к участникам походов	2	1			30.11
	ОФП			1		
1.7.1	Подбор и ремонт личного и группового снаряжения к однодневному походу.	2		1		05.12
	ОФП			1		
1.7.2.	ОФП	2		2		07.12
	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			12.12

3	Изучение государственных символов РФ: флаг, герб, гимн. Символы России: народные, государственные.	2	1			20.02
	Игровая практика			1		
3.1.	Положение Ленинградской области на географической карте. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые родного края.	2	1			22.02
	Характеристика рельефа Лен. области, полезных ископаемых, водных артерий			1		
3.1.2	Ознакомление с природными объектами Колпино	2			2	27.02
3.1.3	Ознакомление с водными объектами Колпино	2			2	29.02
3.2.1	Растительный и животный мир родного края. Особенности растительного и животного мира Ленинградской области	2	1			05.03
	ОФП			1		
3.2.2	Определение охраняемых животных и растений на гербарном материале, по фотографиям и открыткам	2		1		07.03
	ОФП			1		
3.2.3	Растительный мир Колпино (посещение парков, лесополос)	2			2	12.03
3.2.4	Животный мир Колпино (прибрежные участки р. Ижора)	2			2	14.03
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
	ОФП			1		
4.1.2.	Походная аптечка Состав медицинской аптечки для похода	2	1			21.03
	ОФП			1		
4.1.3	Комплектация аптечки похода выходного дня	2		1		26.03
	ОФП			1		
4.1.4	Основные приемы оказания первой помощи. Походный травматизм. Общее понятие травмы и виды травм	2	1			28.03
	ОФП			1		
4.1.5	Наложение повязок	2		1		02.04
	ОФП			1		

4.1.6	Приемы транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.	2	1			04.04
	ОФП			1		
4.1.7	Транспортировка пострадавшего без использования носилок.	2			2	09.04
Всего по разделу «основы гигиены и первая помощь»- 8 часов, ОФП- 6 часов						
Раздел 5. ОФП и СФП						
5.1.	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Врачебный контроль и самоконтроль	2	1			11.04
	ОФП			1		
5.3.1	Тренировочные эстафеты на местности с использованием группового снаряжения	2			2	16.04
5.3.2	Тренировочные кросс-походы на местности с топографической картой	2			2	18.04
5.3.3	Тренировочные кросс-походы на местности с использование различных видов карт	2			2	23.04
5.3.4	Эстафета с применением спортивного ориентирования	2			2	25.04
5.3.5	Тренировочные кросс-походы с преодолением имитированных препятствий	2			2	30.04
5.3.6	Эстафета с поиском объектов по описанию	2			2	02.05
5.3.7	Обучающий поход с использованием фиксации наблюдений в природе	2			2	07.05
5.3.8	Обучающая экскурсия в природу «Птичьи голоса Колпино».	2			2	14.05
5.3.9.	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки обучающихся	2		2		16.05
Всего по разделу «ОФП и СФП»- 52 часа, СФП-16 часов, ОФП- 36 часов						
Раздел 6. Профориентированное занятие						
6.	Беседы о влияние спорта на формирование характера человека	2	1			21.05
	Игровая практика «Что я хочу, что мне для этого – надо?»			1		
Всего по разделу «Профориентационное занятие»- 2 часа						
Всего по программе «Школа туризма» 1 года обучения- 144 часа						