

УТВЕРЖДЕН
приказом
от мая 2023 г. № - ОД

Календарно-тематический план 1 год обучения реализуемой
дополнительной общеразвивающей программы
«Азбука туризма»
2023-2024 г.г.

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов:			Форма органи- зации образов. процесса (аудиторная/ внеаудиторная)	Число и месяц занятия
		Всего	теория	практика		
	Раздел 1. Техника и тактика туризма					
1.1 1.1.1	Меры безопасности в походе и на занятиях. Вводное занятие Инструктаж по технике безопас- ности. Цели и задачи программы обучения. Требования к одежде на занятии (форма и спортивная обувь). Правила внутреннего рас- порядка.	6	2			
1.1.2	ОФП			2		
1.1.3	Система обеспечения безопасно- сти в туризме. Правила безопасно- сти при переездах группы на транспорте. Техника безопасности в пеших, лыжных и водных похо- дах.		2			
1.2 1.2.1	Личное и групповое туристское снаряжение Понятие о личном и групповом снаряжении.	8	2			
1.2.2	Снаряжение для летних, зимних походов и походов межсезонья.		2			
1.2.3	Укладка рюкзаков			2		
1.3 1.3.1	Обязанности членов туристской группы Постоянные должности в группе.		2			
1.3.2	ОФП	8		2		
1.3.3	Временные должности		2			
1.3.4	Выполнение обязанностей по должностям			2		
1.4 1.4.1	Туристско-краеведческие возмоз- ности родного края. Общегеографическая характери- стика Ленинградской области.		2			
1.4.2	ОФП	10		2		
1.4.3	Особенности растительного и жи- вотного мира Ленинградской об- ласти		2			
1.4.4	Экскурсия по родному городу			2		
1.4.5	Ознакомление с крупными река Ленинградской области.			2		
1.4.6	СФП			2		

1.5 1.5.1	Техника пешеходного туризма Использование специального снаряжения	14	1			
1.5.2	Техника безопасности при работе с веревками, карабинами, прочим снаряжением		1			
1.5.3	Прохождение этапов «подъем» и «спуск»			2		
1.5.4	Техника работы и организации страховки на этапах «переправа по бревну через реку и сухой овраг».			2		
1.5.5	Прохождение этапов «траверс», «бревно»			2		
1.5.6	Техника работы в страховочных системах. Вязание узлов.			2		
1.5.7	СФП			2		
1.6 1.6.1	Виды туризма Классификация основных видов туризма. Пеший и водный	10	2			
1.6.2	ОФП			2		
1.6.3	Классификация основных видов туризма. Горный и лыжный		2			
1.6.4	Работа над проектом «Мой поход»			2		
1.6.5	Выполнение различных заданий связанных с реализацией проекта			1		
1.6.6	ОФП			1		
1.6.7	СФП			2		
1.7 1.7.1	Основы первой помощи Первая помощь при легких травмах.	14	2			
1.7.2	Комплектация аптечки выходного дня.			2		
1.7.3	Назначение медикаментов, их упаковка, определение срока годности для использования.		2			
1.7.4	Наложение повязок.			2		
1.7.5	Способы транспортировки пострадавшего.			2		
1.7.6	ОФП			2		
1.8 1.8.1	Питание в туристском походе Организация питания в походе выходного дня.		10	2		
1.8.2	СФП			2		
1.8.3	Составление меню и списка продуктов для однодневного похода.			2		
1.8.4	СФП			2		
1.8.5	СФП			2		
1.8.6	ОФП			2		
	Всего: по разделу Техника и тактика туризма – 55 часов ОФП + СФП –25 (13 + 12) часов					
	Раздел 2. Основы психологических знаний					
2.1 2.1.1	Психология человеческих взаимоотношений Общение. Понятие и виды общения	10	2			
2.1.2	ОФП			1		

2.1.3	Техника и приемы общения.		1			
2.1.4	Создание коллажа «Я и мои друзья»			2		
2.1.5	Исследование своих отношений с другими людьми: близкие, сверстники, родственники, взрослые, учителя.			2		
2.1.6	ОФП			2		
2.2	Малая группа и коллектив	6	2			
2.2.1	Большая и малая группы.					
2.2.2	СФП			2		
2.2.3	СФП			2		
2.3	Личность в группе	4				
2.3.1	Понятие психологического климата, его составляющие		2			
2.3.2	Проективные методы исследования внутреннего мира личности			2		
2.4	Психология деятельности и познавательных процессов	6	2			
2.4.1	Умения, навыки и привычки.					
2.4.2	Тренинг «мои хорошие и плохие привычки»			2		
2.4.3	СФП			2		
	Всего: по разделу Основы психологических знаний – 17 часов ОФП + СФП – 9 (3 + 6) часов					
	Раздел 3. Ориентирование и топография					
3.1	Топография, условные знаки	6				
3.1.1	Виды топографических карт и основные сведения о них. Масштаб. Условные знаки топографических карт.		2			
3.1.2	Топографические знаки; топографические диктанты			2		
3.1.3	СФП			2		
3.2	Основы ориентирования	14				
3.2.1	Определение сторон горизонта. Основные направления горизонта (С, Ю, З, В), промежуточные направления.		2			
3.2.2	Особенности карт. Технические приемы. Ориентирование в помещении, спортивный лабиринт.		2			
3.2.3	Спортивное ориентирование, умение читать карту			2		
3.2.4	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.			2		
3.2.5	Ориентирование на местности. Движение по азимуту.			2		
3.2.6	Ориентирование с помощью спортивной карты			2		
3.2.7	СФП			2		

3.3 3.3.1	GPS-ориентирование Система GPS: принцип работы. Три составляющие системы GPS. Типы GPS-навигаторов.	12	2		12		
3.3.2	Отработка начальных навыков GPS-ориентирования			2			
3.3.3	Отработка начальных навыков GPS-ориентирования			2			
3.3.4	GPS рисование			2			
3.3.5	GPS рисование			2			
3.3.6	GPS рисование			2			
	Всего: по разделу Ориентирование и топография – 28 часов СФП – 4 часа						
	Раздел 4. Основы гигиены и здоровый образ жизни						
4.1 4.1.1	Основы гигиены в туризме Личная гигиена занимающихся туризмом	2	2		2		
4.2 4.2.1	Здоровый образ жизни Преимущества здорового челове- ка. Основные составляющие здо- рового образа жизни.	4	2		4		
4.2.2	Итоговое занятие		2				
	Всего: по разделу Основы гигиены и здоровый образ жизни – 4 часа Итоговое занятие - 2 часа ИТОГО за период обучения 144 часа						