

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 организа- ции 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 безопасности. Правила внутреннего распорядка. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатушенных костров (сильного задымления) в лесу.	6	2			
1.1.2	ОФП			2		
1.1.3	Система обеспечения безопасности в туризме. Техника безопасности при постановке лагеря. Поведение при потере ориентировки. Правила безопасности при переездах группы на транспорте. Техника безопасности в пеших, лыжных и водных походах		2			
1.2 1.2.1	Личное и групповое туристское снаряжение Требование к туристскому снаряжению; подбор подготовка, сушка и ремонт снаряжения в походе. Кухонное оборудование. Снаряжение разных сезонов, групповое снаряжение, требования к нему	6	2			
1.2.2	Разработка списка личного снаряжения. Уход за групповым снаряжением, его ремонт. Комплектование своего рюкзака			2		
1.2.3	ОФП			2		
1.3 1.3.1	Обязанности членов туристской группы Завхоз. штурман. Краевед. Са-	4	1			

	нитар. Ремонтный мастер. Фотограф. Ответственный за отчет о походе. Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.					
1.3.2	Выполнение обязанностей по должностям. Составление алгоритмов действий			1		
1.3.3	СФП			2		
1.4 1.4.1	Туристско-краеведческие возможности родного края. Экскурсионные объекты на территории родного края: памятные места. Колпино, его история, парки города. Ленинградская область, значимые для походов районы: Лосево, Лемболово, Орехово, Шапки.	6	2			
1.4.2	Экскурсия по Колпино, изучение парка на острове Чухонка			2		
1.4.3	Техника пешеходного туризма. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный, булинь, шкотовый, брамшкотовый, штык. Техника вязания узлов		2			
1.5 1.5.1	ОФП	12		2		
1.5.2	Тренировка одевания страховочной системы на время.			2		
1.5.3	Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: прохождение этапов «подъем», «траверс», «спуск», «параллельная переправа», «бревно», «навесная переправа», «траверс».			2		
1.5.4	Техника работы и организации страховки на этапах «переправа по бревну через реку и сухой овраг», «навесная переправа».			2		
1.5.5	Техника работы в страховочных системах. Вязание узлов.			2		
1.5.6	Туристский быт. Организация привалов и ночлегов Выбор места для привала и бивака. Основные требования к месту привала и бивака		2			
1.6 1.6.1	СФП	8		2		

1.6.2	Определение мест для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие палатки.			2		
1.6.3	Обустройство палатки. Полный сбор лагеря			2		
1.6.4	Подготовка к путешествию. Определение цели и района путешествия. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение отчетов о походах, карт.		2			
1.7		6		2		
1.7.1	СФП					
1.7.2	Подготовка личного и группового снаряжения к путешествию. Распределение обязанностей между участниками похода		2			
1.7.3	СФП			2		
1.8		12				
1.8.1	Основы первой помощи. Состав аптечки. Повязки. Алгоритмы первой помощи Первая помощь при легких травмах. Первая помощь при кровотечениях		2			
1.8.2	Оказание первой помощи в играх не местности и в кабинете.			2		
1.8.3	Оказание первой помощи в играх не местности и в кабинете.		2			
1.8.4	Оказание первой помощи в играх не местности и в кабинете.			2		
1.8.5	Оказание первой помощи в играх не местности и в кабинете.		2			
1.8.6	ОФП			2		
1.9		8				
1.9.1	Питание в туристском походе. Составление раскладки и списка продуктов на многодневный поход. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, свежих ягод и грибов, рыбы, дикорастущих растений. Составление меню, списка продуктов.		2			
1.9.2	Составление меню и списка продуктов для многодневного похода			2		
1.9.3	Составление меню и списка продуктов для многодневного похода			2		
1.9.4	ОФП			2		
	Всего: по разделу Техника и тактика туризма – 50 часов ОФП + СФП –18 (10 + 8) часов					
	Раздел 2. Основы психологических знаний					
2.1		6				
2.1.1	Психология человеческих взаимоотношений. Влияние отрицательного эмоционального контакта в детстве на		2			

	рост и развитие личности. Построение атмосферы согласия и принятия в группе. Понятие помогающих отношений.					
2.1.2	Тренинги и психологические игры.			2		
2.1.3	Малая группа и коллектив. Тренинги командного группового взаимодействия			2		
2.2						
2.2.1	СФП			2		
2.2.2	Личность в группе. Психологические игры на тему «Кто я». Тест на внимание «Точки». Тренировка памяти и внимания: Игры: «муха», «зоопарк», «летает - не летает»	4		2		
2.3						
2.3.1	СФП	4		2		
2.3.2	ОФП			2		
	Всего: по разделу Основы психологических знаний – 8 часов ОФП + СФП – 6 (2 + 4) часов					
	Раздел 3. Ориентирование и топография					
3.1	Топография, условные знаки. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Компас, правила пользования им	8	2			
3.1.1						
3.1.2	Упражнения на запоминание знаков.			2		
3.1.3	Тесты. Работа с компасом и картой.			2		
3.1.4	ОФП			2		
3.2	Основы ориентирования. Выбор маршрута движения. Ориентирование по местным предметам. Компас и его устройство.		2			
3.2.1						
3.2.2	Азимут. Правила движения по азимуту. Две задачи ориентирования: выбор направления движения и определение точки стояния. Изображение рельефа на карте и схеме. Горизонтали, высота сечения	16	2			
3.2.3	Ориентирование на местности. Движение по азимуту.			2		
3.2.4	Участие в соревнованиях.			2		
3.2.5	Спортивное ориентирование, участие в соревнованиях.			2		
3.2.6	Ориентирование в помещении, спортивный лабиринт.			2		
3.2.7	Прохождение спортивного лабиринта. Участие в различных соревнованиях			2		

3.2.8	СФП			2		
3.3 3.3.1	GPS ориентирование. Постановка трассы. Записывание координат. Умение определять точки не только по координатам но и по карте. GPS drawing.	20	2			
3.3.2	Отработка навыков GPS-ориентирования			2		
3.3.3	Отработка навыков GPS-ориентирования			2		
3.3.4	СФП			2		
3.3.5	Соревнования в группе.			2		
3.3.6	Соревнования в группе.			2		
3.3.7	Постановка трассы.			2		
3.3.8	Записывание точек и координат.			2		
3.3.9	СФП			2		
3.3.10	ОФП			2		
	Всего: по разделу Ориентирование и топография – 34 часа ОФП + СФП – 10 (4 + 6) часов					
	Разделы 4-6. Основы здорового образа жизни, общая и специальная физическая подготовка					
4.1 4.1.1	Основы гигиены в туризме. Гигиена одежды и обуви, питания и питья. Способы обеззараживания питьевой воды. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Способы закаливания.	2	2			
4.2 4.2.1	Здоровый образ жизни. Здоровое питание в походе и в городе. Значение движения. Вредные привычки -курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.	2	2			
5.1	ОФП	4		2		
5.2	ОФП			2		
6.1	СФП	8		2		
6.2	СФП			2		
6.3	СФП			2		
6.4	СФП			2		
	Итоговое занятие	2	2			
	Всего: по разделу Основы здорового образа жизни – 4 часа Итоговое занятие - 2 часа ОФП 4 часа СФП – 8 часов ИТОГО за период обучения 144 часа					