

УТВЕРЖДЕН
приказом
от г. № -ОД

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

| № раздела/те- мы | Наименование тем занятий | Количество часов | | | | |
|------------------------|---|------------------|--------|----------|-----------------------------|------|
| | | Всего | Теория | Практика | Практика на местности | Дата |
| | Раздел 1. Туристская подготовка | | | | | |
| 1 | Виды туризма. Техника безопасности в туристских путешествия. | 2 | 1 | | | |
| | 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 | | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 1.2.2 | Укладка рюкзака. Установка палатки | 2 | | 1 | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 1.3 | Организация туристского быта Организация привалов и ночлегов. Основные требования | 2 | 2 | | | |
| 1.3.1 | ОФП | 2 | | 2 | | |
| 1.3.2 | Определение мест для организации привалов и ночлегов; | 2 | | | 2 | |
| 1.3.3 | Планирование лагеря - выбор мест для палаток; | 2 | | | 2 | |
| 1.3.4 | Составление макета постановки бивака; | 2 | | | 2 | |
| 1.3.5 | Движение походной колонны; | 2 | | | 2 | |
| 1.3.6 | Движение группы по маршруту с пересечением дорог и регулируемых и нерегулируемых перекрестков; | 2 | | | 2 | |
| 1.3.7 | Установка палаток | 2 | | | 2 | |
| 1.3.8 | Правила поведения в палатке. | 2 | | | 2 | |

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--|
| 1.3.9 | Движение группы по маршруту с просмотром интересных природных объектов | 2 | | | 2 | |
| 1.4. | Питание в туристском походе Значение правильного питания. Приготовление пищи на костре. | 2 | 1 | | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 1.4.1. | Настольная игра «Собери завтрак, обед и ужин» | 2 | | 1 | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 1.4.2 | Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках | 2 | | | 2 | |
| 1.4.3 | Упаковка продуктов на местности после их частичного использования | 2 | | | 2 | |
| 1.5. | Туристские должности в группе Должности постоянные и временные. Командир группы | 2 | 1 | | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 1.5.1 | Распределение туристских должностей | 2 | | 1 | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 1.5.2 | Выполнение обязанностей по постоянным должностям при проведении похода выходного дня (дежурные) | 2 | | | 2 | |
| 1.6 | Техника и тактика в туристском походе. Порядок движения группы на маршруте | 2 | 2 | | | |
| 1.6.1 | ОФП | 2 | | 2 | | |
| 1.6.2 | Движение группы по дорогам и открытым пространствам | 2 | | | 2 | |
| 1.6.3 | Движение группы по берегу реки | 2 | | | 2 | |
| 1.6.4 | Движение группы в городской черте. | 2 | | | 2 | |
| 1.7. | Подготовка к путешествию. Требования, предъявляемые к участникам походов | 2 | 1 | | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 1.7.1 | Подбор и ремонт личного и группового снаряжения к однодневному походу. | 2 | | 1 | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 1.7.2. | ОФП | 2 | | 2 | | |
| 1.7.3 | ОФП | 2 | | 2 | | |
| | Всего по разделу «туристская подготовка»- 42 часа, ОФП- 16 часов | | | | | |
| | Раздел 2. Топография и ориентирование | | | | | |

| | | | | | | |
|--------|--|---|---|---|---|--|
| 2.1 | Топографическая карта. Понятие и значение топографии. Условные знаки | 2 | 1 | | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 2.1.1 | Топографические знаки: рельеф, растительность. Топографические знаки: воды, искусственные объекты. | 2 | | 2 | | |
| 1.1.2 | ОФП | 2 | | 2 | | |
| 2.1.3. | Распознавание топографических знаков на местности | 2 | | | 2 | |
| 2.2.1 | Условные знаки спортивных карт на примере карты городского парка | 2 | 1 | | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 2.2.2 | Условные знаки спортивных карт | 2 | | 2 | | |
| 2.2.3 | ОФП | 2 | | 2 | | |
| 2.2.4. | Работа со спортивной картой. Определение по карте масштаба | 2 | | | 2 | |
| 2.2.5 | Определение обозначений на карте | 2 | | | 2 | |
| 2.2.6 | Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами | 2 | | | 2 | |
| 2.2.7 | Ориентирование с помощью спортивной карты | 2 | | | 2 | |
| 2.3 | Компас, работа с ним Правила пользования компасом | 2 | 1 | | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 2.3.1 | Определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса. | 2 | | 1 | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 2.4 | Способы ориентирования Ориентирование с помощью карты в походе | 2 | 1 | | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 2.4.1 | Упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту | 2 | | 1 | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 2.4.2 | Отработка навыков по ориентированию со специальными приборами | 2 | | | 2 | |
| 2.4.3 | Определение сторон горизонта по местным предметам | 2 | | | 2 | |
| 2.4.4 | Поиск на местности ориентиров по заданному на карте маршруту | 2 | | | 2 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|
| | <i>Всего по разделу «топография и ориентирование»- 26 часов, ОФП- 10 часов</i> | | | | | |
| | Раздел 3. Краеведение | | | | | |
| 3 | Изучение государственных символов РФ: флаг, герб, гимн. Символы России: народные, государственные. | 2 | 1 | | | |
| | Игровая практика | | | 1 | | |
| 3.1. | Положение Ленинградской области на географической карте. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые родного края. | 2 | 1 | | | |
| | Характеристика рельефа Лен. области, полезных ископаемых, водных артерий | | | 1 | | |
| 3.1.2 | Ознакомление с природными объектами Колпино | 2 | | | 2 | |
| 3.1.3 | Ознакомление с водными объектами Колпино | 2 | | | 2 | |
| 3.2.1 | Растительный и животный мир родного края. Особенности растительного и животного мира Ленинградской области | 2 | 1 | | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 3.2.2 | Определение охраняемых животных и растений на гербарном материале, по фотографиям и открыткам | 2 | | 1 | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 3.2.3 | Растительный мир Колпино (посещение парков, лесополос) | 2 | | | 2 | |
| 3.2.4 | Животный мир Колпино (прибрежные участки р. Ижора) | 2 | | | 2 | |
| <i>Всего по разделу «краеведение»- 14 часов, ОФП- 2 часа</i> | | | | | | |
| | Раздел 4. Основы гигиены и первая помощь | | | | | |
| 4.1.1 | Личная гигиена Понятие о гигиене. Гигиена одежды и обуви | 2 | 1 | | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 4.1.2. | Походная аптечка Состав медицинской аптечки для похода | 2 | 1 | | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 4.1.3 | Комплектация аптечки похода выходного дня | 2 | | 1 | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 4.1.4 | Основные приемы оказания первой помощи. Походный травматизм. Общее понятие травмы и виды травм | 2 | 1 | | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 4.1.5 | Наложение повязок | 2 | | 1 | | |
| | ОФП | | | 1 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|
| 4.1.6 | Приемы транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. | 2 | 1 | | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 4.1.7 | Транспортировка пострадавшего без использования носилок. | 2 | | | 2 | |
| <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 | 2 | 1 | | | |
| | ОФП | | | 1 | | |
| 5.3.1 | Тренировочные эстафеты на местности с использованием группового снаряжения | 2 | | | 2 | |
| 5.3.2 | Тренировочные кросс-походы на местности с топографической картой | 2 | | | 2 | |
| 5.3.3 | Тренировочные кросс-походы на местности с использование различных видов карт | 2 | | | 2 | |
| 5.3.4 | Эстафета с применением спортивного ориентирования | 2 | | | 2 | |
| 5.3.5 | Тренировочные кросс-походы с преодолением имитированных препятствий | 2 | | | 2 | |
| 5.3.6 | Эстафета с поиском объектов по описанию | 2 | | | 2 | |
| 5.3.7 | Обучающий поход с использованием фиксации наблюдений в природе | 2 | | | 2 | |
| 5.3.8 | Обучающая экскурсия в природу «Птичьи голоса Колпино». | 2 | | | 2 | |
| 5.3.9. | Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки обучающихся | 2 | | 2 | | |
| | <i>Всего по разделу «ОФП и СФП»- 52 часа, СФП-16 часов, ОФП- 36 часов</i> | | | | | |
| Раздел 6. Профориентированное занятие | | | | | | |
| 6. | Беседы о влияние спорта на формирование характера человека | 2 | 1 | | | |
| | Игровая практика «Что я хочу, что мне для этого – надо?» | | | 1 | | |
| | <i>Всего по разделу «Профориентационное занятие»- 2 часа</i> | | | | | |
| Всего по программе «Школа туризма» 1 года обучения- 144 часа | | | | | | |