

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ  
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА  
на педагогическом совете ДТДиМ  
от 25 января 2022 г. Протокол №.1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ДТДиМ  
от 3 февраля 2022г. № 69

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
(сетевая образовательная программа)

«Азбука туризма»  
Возраст учащихся – 7-10 лет  
Срок реализации – 2 года

Разработчики:  
педагоги дополнительного образования  
Буракова Самира Абдаллаевна,  
методист отдела туризма и краеведения  
Даурова Наталия Владимировна

## 1. Пояснительная записка

Краткая история создания: программа «Азбука туризма» рассчитана на детей возраста от 7 до 10 лет и была создана в связи с тем, что именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно-нравственной культуры личности, при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

1.1. Настоящая Программа разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2018г. №273– ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1.2. Программа направлена на обновление Приказом министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.3. Настоящая Программа основывается на Методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденных Комитетом по образованию Санкт-Петербурга № 617-р от 01.03.2017г.

Одним из наиболее активно развивающихся направлений современного дополнительного образования является реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (ДООП) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Система электронного обучения предполагает:

- увеличение объёма содержания ДООП, реализуемых с применением электронного обучения
- осуществление контроля освоения учащимися содержания программы в течение учебного года с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Детско-юношеский туризм – мощный катализатор развития ребенка и уникальное педагогическое средство обучения и воспитания.

В течение последних лет реализуется достаточно много образовательных программ в области туризма и краеведения, но чаще всего они адресованы детям подросткового, старшего школьного возраста.

Направленность: программа «Азбука туризма» имеет туристско-краеведческую направленность. Туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективной в вопросе комплексного воспитания детей.

Уровень освоения: общекультурный

Актуальность программы «Азбука туризма» заключается в том, что она создает для ребенка возможности для гармоничного физического и духовного развития, формирует элементарные туристские знания, умения и навыки с учетом интересов и возможностей детей.

В отличие от школьной программы, где процесс обучения требует от учащихся, в основном, умственного напряжения, программа «Азбука туризма» направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего социального мира через туристско-краеведческую деятельность.

Программа «Азбука туризма» создает необходимые для этого возможности.

Отличительные особенности: в содержание программы включён усиленный компонент общефизической подготовки (ОФП) с учётом возрастных особенностей учащихся. Физические нагрузки строго дозированы по объёму, продолжительности и напряженности, чтобы адаптация к ним проходила постепенно.

В начале и в конце учебного года (методом педагогических наблюдений) проводится диагностика мотивации, умений, навыков здорового образа жизни в соответствии с индивидуальным уровнем психологического и физического развития ребёнка.

Отличительной особенностью программы является возраст обучающихся от 7 до 10 лет.

Новизна: в содержание программы внесён профориентационный компонент с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, что позволит сформировать элементарные представления о профессиях, связанных с направлением программы.

Адресат программы:

- учащийся любого пола в возрасте от 7 до 10 лет, имеющий определённую физическую и практическую подготовку по направлению программы (при наличии медицинского допуска к занятиям туризмом),
- учащийся, имеющий определённый интерес и мотивацию к данному направлению

Объём и срок реализации программы: программа рассчитана на 2 года в соответствии с уровнем освоения.

Продолжительность каждого учебного года составляет 144 учебных часов.

Общее количество учебных часов за весь период обучения - 288 часов.

## 2. Цели и задачи программы:

Цель программы: развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, укрепление их здоровья в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- дать первоначальные знания о видах туризма, туристских соревнованиях, о безопасном жизнеобеспечении в условиях природной среды,
- научить самостоятельно пользоваться туристским оборудованием, картой, компасом,
- расширить знания учащихся, в области краеведения, ОБЖ, физической культуры.
- формировать навыки и умения жизнеобеспечения в условиях природной среды
- познакомить с профессиями по направлению программы

Развивающие задачи:

- совершенствовать коммуникативные умения в процессе коллективной практической деятельности,
- развивать навыки и потребность ребёнка в здоровом образе жизни,
- развивать физическую выносливость,

Воспитательные задачи:

- воспитывать у детей чувства взаимопомощи в сложных ситуациях,

- сформировать интерес к изучению культуры и истории родного края (посещение экскурсионных программ музея «Истории земли Ижорской»),
- воспитывать нравственные качества: целеустремлённость, упорство в достижении цели, ответственность, честность.

Условия реализации программы:

Данная программа является вводным, начальным курсом для учащихся младшего школьного возраста начинающих знакомиться туристско-краеведческой деятельностью.

- условия набора в объединение: принимаются все желающие учащиеся образовательных учреждений района, имеющих медицинский допуск для занятий туризмом.

Программа предназначена для учащихся в возрасте 7 - 10 лет, без специальных туристских навыков.

- условия формирования групп: возможен набор учащихся в группы второго года обучения (по результатам собеседования) и при условии наличия медицинского допуска.

- количество детей в группе:

Наполняемость учебных групп по годам обучения:

- первый год обучения - 15 человек,
- второй год обучения - 12 человек

Программа имеет гибкий образовательный маршрут, рассчитана на 2 года обучения. Программа реализуется в течение 36 рабочих недель.

- особенности организации образовательного процесса: в ходе освоения программы учащиеся приобретают необходимую теоретическую подготовку, туристские навыки, занятия по ОФП развивают физические данные, что позволяет детям с высокой мотивацией участвовать в спортивных соревнованиях различного уровня.

Согласно регламенту реализации ДООП туристско-краеведческой направленности (в особых случаях, связанных с эпидемиологическими, социальными или другими чрезвычайными ситуациями) при занятиях в аудиториях возможно деление групп на подгруппы по 6-8 человек при соблюдении требований Роспотребнадзора, в том числе санитарно-гигиенической безопасности.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

-формы проведения занятий: программа предусматривает разнообразные формы проведения занятий: тренировки в спортивном зале или учебной аудитории, занятия на свежем воздухе, тренинги, викторины, игровые практики, экскурсии, соревнования.

Теоретические и практические занятия по программе могут проводиться аудиторно и внеаудиторно.

Внеаудиторные занятия проводятся преимущественно с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- формы организации деятельности учащихся на занятии:

-групповая: практические занятия на свежем воздухе, занятия в малых группах (особенностью методики проведения занятий в малых группах является различные виды деятельности, смена которых позволяет избегать монотонности, снимает напряжение и усталость).

**3. Материально-техническое оснащение программы:**

Общее групповое походное оборудование: палатки, тенты от дождя различных типов котлы и костровой набор, веревки, карабины, страховочные системы, картографические материалы.

Общее групповое спортивно-тренировочное оборудование: волейбольные мячи и сетка, набивные мячи, футбольные и баскетбольные мячи, скакалки, маты, турники, веревки, скалодромный тренажер, GPS-навигатор.

Личное снаряжение: спортивный костюм, специализированная обувь, накидка от дождя при занятиях на свежем воздухе.

При реализации ДООП с использованием электронного обучения созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные образовательные ресурсы (интернет-источники, электронная библиотека), соответствующие технологические средства для реализации программы.

Кадровое обеспечение программы:

В соответствии с методическими рекомендациями по повышению квалификации специалистов в области детского туризма (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 3 декабря 2015 года № 09-3461) педагогические работники, прошедшие обучение по комплексной курсовой программе начальной туристской подготовки «Организатор детского-юношеского туризма» в объеме не менее 72 часов.

Перечень необходимого инвентаря и туристского снаряжения, необходимого для проведения занятий.  
(на группу 15 человек)

№ п\п	Наименование	Количество
1.	Палатка туристская (2-4-х местная)	2 шт.
2.	Тент для оборудования бивака	2 шт.
3.	Тент полиэтиленовый	2 шт.
4.	Набор походных котлов и др. костровой посуды	1 компл.
5.	Костровой тросик	1 компл.
8.	Медицинская аптечка	1 компл.
9.	Походный ремонтный набор	1 компл.
10.	Газовая горелка	1 шт.
11.	Веревка основная (капроновая, диаметром 8-10 мм) 40 метров	2 шт.
12.	Веревка вспомогательная (диаметром 6 мм) 40 метров	2 шт.
13.	Карабин туристский	15 шт.
14.	Система страховочная	15 шт.
15.	Каска	15 шт.
16.	Планшет для картографического материала и документов	2 шт.
17.	Картографический материал, необходимый для проведения учебных занятий, походов, соревнований	15 компл.

18.	Фонарик	на каждого участника
19.	Компас спортивный	на каждого участника
20.	Рюкзак	на каждого участника
21.	Спальный мешок	на каждого участника
22.	Коврик походный	на каждого участника

#### 4. Планируемые результаты освоения программы:

##### Предметные:

- получают первоначальные знания о видах туризма, туристских соревнованиях, о безопасном жизнеобеспечении в условиях природной среды,
- научатся самостоятельно пользоваться туристским оборудованием, картой, компасом.
- расширят знания в области краеведения, ОБЖ, физической культуры
- приобретут навыки и умения жизнеобеспечения в условиях природной среды
- приобретут знания о знакомых профессиях по направлению программы

##### Метапредметные:

- приобретут опыт коммуникативного взаимодействия в процессе коллективной практической деятельности,
- приобретут навыки и потребность ребёнка в здоровом образе жизни,
- разовьют физическую выносливость,

##### Личностные:

- воспитают у детей чувства взаимопомощи в сложных ситуациях,
- испытают интерес к изучению культуры и истории родного края (посещая экскурсионные программы по Колпино музея ДТДиМ).
- приобретут такие нравственные качества как: целеустремлённость, упорство в достижении цели, ответственность, честность.

#### 5. Учебный план

1 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Цели и задачи программы обучения.	2	2		вводный контроль
1	Техника и тактика туризма				
1.1	Меры безопасности в походе и на занятиях	2	2		инструктаж, опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	4	2	тест, практическое задание
1.3	Обязанности членов туристской группы	6	4	2	викторина

1.4	Историко-краеведческие объекты родного города	8	4	4	контрольное задание
1.5	Техника пешеходного туризма	10	2	8	практическое задание, результаты учебных соревнований
1.6	Виды туризма	7	4	3	опрос
1.7	Основы первой помощи	10	4	6	тест
1.8	Питание в туристском походе	4	2	2	контрольное задание
2	Основы психологических знаний				
2.1	Психология человеческих взаимоотношений	7	3	4	опрос, самоанализ
2.2	Малая группа и коллектив	2	2	0	устный опрос
2.3	Личность в группе	4	2	2	устный опрос, самоанализ
2.4	Психология деятельности и познавательных процессов	4	2	2	анализ ответов (игра: на развитие памяти, внимания, речи, и.т.д).
2.5.	Мир профессий близких и доступных	2	1	1	анализ игровой практики
3	Ориентирование и топография				
3.1	Топография, условные знаки	4	2	2	топографический диктант
3.2	GPS ориентирование	12	2	10	результаты учебных соревнований
3.3	Основы ориентирования	12	4	8	протоколы результатов учебных соревнований
4	Основы гигиены и первая помощь				
4.1	Основы гигиены в туризме	2	2	0	опрос
4.2	Здоровый образ жизни	2	2	0	опрос
5	Общая физическая подготовка	16		16	спортивные тесты для оценки физических качеств
6	Специальная физическая подготовка	20		20	практическое задание, результаты учебных соревнований
	Итоговое занятие	2		2	аттестация 2 полугодия
	Итого за период обучения	144	50	94	

Учебный план  
2 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2		вводный контроль
1	Техника и тактика туризма				
1.1	Меры безопасности в походе и на занятиях	2	2		тест для учащихся по инструкциям ОТ
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	опрос, практическое задание
1.3	Обязанности членов туристской группы	2	1	1	викторина
1.4	Туристско-краеведческие возможности родного края	4	2	2	контрольное задание
1.5	Техника пешеходного туризма	10	2	8	практическое задание, результаты учебных соревнований
1.6	Туристский быт	6	2	4	практическое задание
1.7	Подготовка к путешествию	4	2	2	устный опрос
1.8	Основы первой помощи	10	2	8	практическое задание
1.9	Питание в туристском походе	6	2	4	составление меню в однодневном походе
II	Основы психологических знаний				
2.1	Психология человеческих взаимоотношений	8	4	4	опрос, самоанализ
2.2.	Малая группа и коллектив	2		2	устный опрос
2.3	Личность в группе	2		2	устный опрос
2.4	Психология деятельности и познавательных процессов	4	2	2	анализ ответов (игра, ч.2,: на развитие памяти, внимания, речи).
2.5	Мир профессий	2	1	1	самоанализ игровой практики
III	Ориентирование и топография				
3.1.	Топография, условные знаки	6	2	4	топографический диктант
3.2.	Основы ориентирования	14	4	10	результаты учебных соревнований
3.3.	GPS ориентирование	14	2	12	результаты учебных соревнований
IV	Основы здорового образа жизни				
4.1.	Основы гигиены в туризме	2	2	0	устный опрос
4.2.	Здоровый образ жизни	2	2	0	устный опрос

V	Общая физическая подготовка	18		18	спортивные тесты для оценки физических качеств
VI	Специальная физическая подготовка	18		18	сдача норматива
	Итоговое занятие	2		2	аттестация 2 полугодия
	Итого за период обучения	144	38	106	

## 6. Оценочные и методические материалы

Для оценки используются разные формы и способы оценки результатов. Оценочные материалы описываются в диагностических методиках и материалах, которые позволяют определить достижения учащимися планируемых результатов. Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится промежуточная аттестация по итогам каждого полугодия. (мониторинг результатов обучения по программе с заполнением Карты 1 (Приложение 1).

Порядок, формы, периодичность и количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определяются педагогом с учетом образовательной программы. Количество тематических, проверочных и диагностических работ определяются в соответствии с рабочей программой. Личностные качества, проверяются ведением педагогом мониторинга личностного развития и заполнением Карты 2 (Приложение 1).

В процессе организации и реализации общеобразовательной программы применяются следующие современные образовательные технологии:

- технология электронного обучения (формы контроля и фиксации результатов обучения):
- устные ответы детей, записанные на видео,
- скриншоты диалогов с учащимися на платформах сети интернет, отографии или сканы ответов на вопросы контрольных тестов или викторин,
- ответы на задания в виде файлов,
- видеозаписи выполнения практических заданий (ОФП, СФП);
- здоровьесберегающие технологии используются при организации образовательного процесса в целом, что реализуется:
  - в рациональном построении учебных занятий в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями (выполнение требований САНПИНа);
  - в создании комфортных условий обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватного применения методик обучения и воспитания);
  - на тренировках, выездах и соревнованиях физические нагрузки соответствуют возрастным особенностям ребенка;
  - в оптимальном сочетании двигательных (спортивные и подвижные игры, физкультминутки) и статических нагрузок;
  - в создании эмоционально благоприятной атмосферы;
  - игровые технологии используются в основном на практических и тренировочных занятиях, которые составляют большую часть образовательного процесса и связаны с игровой формой взаимодействия.

Для учащихся младших классов наиболее увлекательной является ролевая игра. Она способствует легкой адаптации учащегося к новым условиям обучения. Ролевая игра помогает ребёнку реализовать право на свою индивидуальность. Игра тренирует память, стимулирует умственную деятельность учащихся, развивает внимание; является одним из приемов преодоления пассивности.

Вводный контроль - проводится в виде анкеты «Мои навыки и умения». Контроль проводится в сентябре текущего года.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения программы. Он проходит по итогам изучения каждой темы в виде тестов, устных и письменных опросов, диктантов и заданий.

Промежуточная аттестация первого полугодия проходит в виде письменных тестов по теоретической части программы, а также контроль практических навыков по основам начальной туристской подготовки.

Промежуточная аттестация второго полугодия проходит в виде письменных тестов по теоретической части программы. Полученные практические навыки и умения оцениваются в соответствии с планируемыми результатами на практических занятиях при выполнении контрольных заданий.

Сроки проведения аттестации:

Аттестация в первое полугодие проходит не позднее 25 декабря текущего года, во второе полугодие не позднее 23 мая текущего года.

Формы подведения итогов реализации программы:

- устные опросы; топографический диктант
- викторины; тесты, контрольные задания
- протоколы участия в спортивных мероприятиях (заполнение Карты № 3 (Приложение 1)).

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа

Наглядные: просмотр презентаций, фотографий, видеофильмов по темам программ, карты для спортивного ориентирования, электронные ресурсы.

Практические: анкеты, дидактические материалы, тесты, диагностические материалы, психологические тесты, игры на внимание, викторины.

## 6. Методическое обеспечение образовательной программы

Название «Азбука туризма»

Год обучения 1 год обучения

№ п\п	Тема программы	Форма занятия и технология их организации	Методы и приемы, технологии	Дидактический материал	Педагогический инструментарий оценки и формы подведения итогов	Техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы
	Вводное занятие	Лекция, беседа	Оценка возможностей учащихся (система тестов по теории и практических заданий)	Педагогические наблюдения по критериям	Вводный контроль	Анкета мои навыки и умения
1. Техника и тактика туризма.						
1.1	Меры безопасности в походе и на занятии	Лекция, беседа, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные	Инструкции по технике безопасности, видео материалы	Инструктаж, опрос,	Инструкции по безопасности при проведении занятий на свежем воздухе и в природной среде
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	Лекция, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные	Туристское снаряжение: личное и групповое	Опрос, практическое задание	<a href="https://youtu.be/-R76qNYGNOo">https://youtu.be/-R76qNYGNOo</a> Картинки по личному и групповому снаряжению, видеофильмы

						об уходе за снаряжением и сборах в поход
1.3	Обязанности членов туристской группы	Лекция, беседа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные	Фото- и видео материалы, собственные ЭОРы	Викторина	<a href="https://youtu.be/TaUDvhI24IM">https://youtu.be/TaUDvhI24IM</a> дидактический материал:карточки с должностями членов туристских групп
1.4	Историко-краеведческие объекты родного города	Лекция, беседа,	Объяснительно-иллюстративные, (репродуктивные); словесные	Фото- и видео материалы, отчеты о походах в базе отдела туризма и краеведения, экскурсионные программы музей ДТДиМ «Путешествие по Колпино»	Контрольное задание	Материалы экскурсионных программ музей ДТДиМ
1.5	Техника пешеходного туризма	Лекция, беседа, самостоятельная работа, соревнование, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, (репродуктивные); словесные, наглядные, практические	Фото- и видео материалы, туристское снаряжение	Практическое задание, результаты учебных соревнований	<a href="https://youtu.be/XaKcpzH34Cs">https://youtu.be/XaKcpzH34Cs</a> электронная библиотека, видеоматериалы по теме
1.6	Виды туризма	Беседа, соревнование, учебно-тренировочное	Объяснительно-иллюстративные, (репродуктивные); словесные, наглядные,	Видео материалы, отчеты о походах. Техника обеспечения	Устный опрос	Электронная библиотека, видеоматериалы по теме

		занятие	практические	безопасности туристических походов и соревнований подростков		
1.7	Основы первой помощи	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, словесные, наглядные, практические занятия	Конспект беседы «Состав медицинской аптечки для похода выходного дня».	Тест	<a href="https://youtu.be/YnoqQIMJYbE">https://youtu.be/YnoqQIMJYbE</a> электронная библиотека,
1.8	Питание в туристском походе	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, (репродуктивные); словесные, наглядные, практические	Раскладка продуктов, составление меню (из опыта походной деятельности)	Контрольное задание: составление меню на 1 день похода выходного дня	<a href="https://youtu.be/oEYBmqmchIA">https://youtu.be/oEYBmqmchIA</a> видеоматериалы походных мероприятий, таблица рациона питания участника спохода выходного дня
<b>2. Основы психологических знаний</b>						
2.1	Психология человеческих взаимоотношений	Лекция, беседа, игра, тренинг, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, (репродуктивные-методы), словесные, наглядные, практические-упражнения	Проективные тесты для детей младшего школьного возраста	Опрос, самоанализ	Подборка собственных методических материалов, игр, тренингов
2.2	Малая группа и коллектив	Лекция, беседа, игра, тренинг, самостоятельная работа	Объяснительно иллюстративные, практические - тренинг	тематическая литература, методики: «рисование по точкам», «незаконченное предложение», «лесенка»,	Устный опрос	Книги, пособия, видеозаписи, <a href="https://youtu.be/ZnmnDWtGfp">https://youtu.be/ZnmnDWtGfp</a>

				и др.		У
2.3	Личность в группе	Лекция, беседа, игра, самостоятельная работа	Проблемное изложение, диалоговое изложение (продуктивные методы), практические-упражнения	Тематическая литература	Устный опрос, самоанализ	Литературные источники , видеозаписи по теме занятия <a href="https://youtu.be/GeB2HfY-RTw">https://youtu.be/GeB2HfY-RTw</a>
2.4	Психология деятельности и познавательных процессов	Лекция, беседа, игра, тренинг, самостоятельная работа	Лекция, беседа, репродуктивные, словесные, наглядные, практические	Особенности познавательных процессов младших школьников , Гинзбург М.Р. Развитие мотивов учения у детей 6-7 лет. Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста // [ред. Д.Б. Эльконин]. - М., 2007	Анализ ответов по результатам игры на развитие внимания, памяти, речи	Литературные источники , видеозаписи, учебные фильмы <a href="https://yandex.ru/video/preview/12902860889269214344">https://yandex.ru/video/preview/12902860889269214344</a>
2.5	Профорориентационный час	Лекция, беседа	Лекция, беседа, словесные, практические	Игровая практика	Анализ игровой практики	Методическая подборка тематических игр
<b>3. Ориентирование и топография</b>						
3.1	Топография, условные знаки	Лекция, самостоятельная работа, соревнование, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, (репродуктивные); словесные, наглядные, практические	Авторское наглядное пособие «Карточки знаков спортивных карт». Таблицы условных знаков, тесты, топографические карты	Топографический диктант результаты учебных соревнований	Электронная библиотека спортивных и топографических карт, интернет-источники, литература по теме занятия

3.2	GPS ориентирование	Групповая Беседа Практическая работа, игра	Словесные (объяснение понятий, работа с книгой) Практические (практические задания, упражнения)	Наглядное пособие: «Устройство GPS навигатора, правила пользования им». «Принцип работы GPS навигатора».	Текущий: Учебные соревнования по GPS навигации	Методические рекомендации по прохождению дистанции на сайте Федерации Спортивной Спутниковой Навигации, материалы открытого занятия педагога по использованию GPS навигатора
3.3	Основы ориентирования	Лекция, беседа, игра, учебное соревнование, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, (репродуктивные); практическо-ориентированное занятие	Компас, топографические и спортивные карты,	Протоколы результатов учебных соревнований	Электронная библиотека спортивных и топографических карт Методические рекомендации по прохождению дистанции
4. Основы здорового образа жизни						
4.1	Основы гигиены в туризме	Лекция, беседа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные	Гигиена и экология человека. Видеофильм о правильном закаливании организма.	Устный опрос	Интернет источники, видеоматериалы по теме <a href="https://youtu.be/">https://youtu.be/</a>

						<a href="#">4gd69IbdIqk</a>
4.2	Здоровый образ жизни	Лекция, беседа, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, словесные, наглядные, практические	Презентация «Я выбираю ЗОЖ»	Устный опрос	Видео презентация на тему «Здоровье человека»
5.	Общая физическая подготовка	Лекция по ОФП, учебное соревнование	Здоровье сберегающие технологии, практические-выполнение спортивных игр и нормативов	Спортивный инвентарь, инструкции по выполнению упражнений о ОФП	Спортивные тесты для определения оценки физических качеств	Спортивное снаряжение, Электронная библиотека спортивных игр и физических упражнений
6.	Специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, игра, учебное соревнование, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, практические-выполнение спортивных упражнений по выбранному виду спорта	Спортивный инвентарь, туристское снаряжение	Сдача норматива	Спортивное снаряжение, Электронная библиотека спортивных игр и физических упражнений
7.	Итоговое занятие	Контрольный тест по теоретическим знаниям, планируемые навыки и умения оцениваются педагогом на практическом занятии	Контрольно-диагностический метод	Аттестация 2 полугодия	тест, практическое задание	Сводная ведомость по итогам теоретических знаний, педагогические наблюдения

Название: Азбука туризма  
 Год обучения 2 год обучения

№ п\п	Тема программы	Форма занятия и технология их организации	Методы и приемы, технологии	Дидактический материал	Педагогический инструментальный оценки и формы подведения итогов	Техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы
	План работы на год, цели и задачи	Лекция, беседа	Оценка возможностей учащихся (система тестов по теории и практических заданий)	Педагогические наблюдения по критериям или информационная карта	Вводный контроль	собственные методические разработки
1. Техника и тактика туризма.						
1.1	Меры безопасности в походе и на занятии	Лекция, беседа, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные	Учебно-методическое пособие. Детско-юношеский туризм. Техника обеспечения безопасности туристических походов и соревнований подростков.	Тест для учащихся по инструкциям ОТ	Интернет источники, электронная библиотека <a href="https://yandex.ru/video/preview/6580711979778207484">https://yandex.ru/video/preview/6580711979778207484</a>
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	Лекция, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные	Туристское снаряжение	Тесты, опрос	Интернет источники, Картинки по личному и групповому снаряжению, видеофильмы об уходе за снаряжением и сборах в поход <a href="https://youtu.be/UxZ-sNFQ9Hs">https://youtu.be/UxZ-sNFQ9Hs</a>
1.3	Обязанности членов туристской	Лекция, беседа	Объяснительно-иллюстративные,	Видео материалы на тему « Обязанности	Опрос	Интернет источники, тематические

	группы		репродуктивные; словесные	членов туристской группы» из личных архивов		карточки ( должности в походе) <a href="https://youtu.be/034MkK4xZhI">https://youtu.be/034MkK4xZhI</a>
1.4	Туристско-краеведческие возможности родного края	Лекция, беседа,	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные	Самсонова Н.Е., Соколова А.А. Школьные комплексные экспедиции: методики краеведческих исследований. СПб. 2018, отчеты о походах	Тесты, опрос	Интернет источники, электронная библиотека
1.5	Техника пешеходного туризма	Лекция, беседа, самостоятельная работа, соревнование, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические	Самсонова Н.Е., Соколова А.А. Школьные комплексные экспедиции: методики краеведческих исследований. СПб. 2018, туристское снаряжение	Практическое задание, результаты учебных соревнований	Интернет источники, видеоматериалы по теме занятия <a href="https://youtu.be/JKFufu4OZ1w">https://youtu.be/JKFufu4OZ1w</a>
1.6	Туристский быт	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, наглядные, практические	Фото- и видео материалы, отчеты о походах, собственные ЭОРы, снаряжение	Практическое задание	Интернет источники, электронная библиотека, видеоматериалы по теме, спортивное снаряжение медицинские сумки-аптечки, компасы, GPS-навигаторы <a href="https://youtu.be/klvEcXmXc1g">https://youtu.be/klvEcXmXc1g</a>

1.7	Подготовка к путешествию	Интерактивная лекция, Практическое занятие	Словесный, наглядный, практическо-ориентированный метод	Фото- и видео материалы, отчеты о походах по Ленинградской области	Устный опрос	Интернет источники, видеоматериалы по теме, спортивное снаряжение медицинские сумки-аптечки, компасы, GPS-навигаторы
1.8	Основы первой помощи	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические	Конспект беседы: «Предупреждение травматизма». Конспект беседы «Раны и их разновидности. Обработка ран».	Практическое задание	Интернет источники, электронная библиотека, видеоматериалы по теме <a href="https://youtu.be/rMd-XGf5jXc">https://youtu.be/rMd-XGf5jXc</a>
1.9	Питание в туристском походе	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические	Презентация на тему «Питание в походе»	Составление меню (однодневного похода)	Интернет источники, видеоматериалы по теме, таблицы рациона питания и формы составления меню <a href="https://youtu.be/87bTwPvXAx0">https://youtu.be/87bTwPvXAx0</a>
<b>2. Основы психологических знаний</b>						
2.1	Психология человеческих взаимоотношений	Лекция, беседа, игра, тренинг, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые; словесные, наглядные, практические	Проективные тесты для детей младшего школьного возраста	Опрос, самоанализ	Книги, пособия, видеозаписи,
2.2	Малая группа и коллектив	Лекция, беседа, игра, тренинг, самостоятельная	Проблемное изложение, диалоговое изложение (продуктивные методы),	Тематическая литература, методики: «рисование по точкам»,	Устный опрос	Книги, пособия, видеозаписи

		работа	практические-упражнения	«незаконченное предложение», «лесенка», и др.		
2.3	Личность в группе	Лекция, беседа, игра, тренинг, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, (репродуктивные), наглядные, практические	Презентация на тему «Личность в группе»	Устный опрос	Книги, пособия, видеозаписи
2.4	Психология деятельности и познавательных процессов	Лекция, беседа, игра, тренинг, самостоятельная работа	Лекция, беседа, наглядные, практические	Тематическая литература	Анализ ответов по результатам игры на развитие внимания, памяти, речи, ч.2	Материалы литературных источников
2.5	Профориентационный час по направлению программы	Лекция, беседа	Лекция, беседа, практическое задание	Игровая практика	Анализ игровой практики	Методическая подборка тематических игр
<b>3. Ориентирование и топография</b>						
3.1	Топография, условные знаки	Лекция, самостоятельная работа, соревнование, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, (репродуктивные);	Таблицы условных знаков, тесты, топографические карты	Топографический диктант результаты учебных соревнований	Электронная библиотека спортивных и топографических карт.
3.2	Основы ориентирования	Лекция, беседа, игра, учебное соревнование, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, (репродуктивные);	Компас, топографические и спортивные карты, тесты	Результаты учебных соревнований	Электронная библиотека спортивных и топографических карт. Методические рекомендации по прохождению дистанции.
3.3	GPS ориентирован	Групповая	Словесные:	Наглядное пособие:	Текущий:	Методические

	ие	Беседа Практическая работа, игра	(объяснение понятий, работа с книгой). Практические: (практические задания, упражнения)	«Устройство GPS навигатора, правила пользования им». «Принцип работы GPS навигатора».	учебные соревнования по GPS навигации	рекомендации по прохождению дистанции на сайте Федерации Спортивной Спутниковой Навигации
4. Основы здорового образа жизни						
4.1	Основы гигиены в туризме	Лекция, беседа	Объяснительно- иллюстративные, (репродуктивные); словесные, наглядные	Фото- и видео материалы, тематическая литература	Устный опрос	Интернет источники, электронная библиотека, видеоматериалы по теме
4.2	Здоровый образ жизни	Лекция, беседа, самостоятельная работа	Объяснительно- иллюстративные, словесные, здоровье сберегающие технологии	Видеофильм про вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность учеников	Устный, опрос	Видеопрезентация на тему «Здоровье человека», ч.2
5.	Общая физическая подготовка	Лекция, игра, учебные соревнование	Объяснительно- иллюстративные, словесные, наглядные, практические	Спортивный инвентарь	Спортивные тесты для оценки физических качеств	Спортивное снаряжение, Электронная библиотека спортивных игр и физических упражнений
6.	Специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, игра, учебные соревнование, учебно- тренировочное	Объяснительно- иллюстративные, практические- выполнение спортивных игр по выбранному виду	Спортивный инвентарь, туристское снаряжение	Сдача норматива для младших школьников	Спортивное снаряжение, Электронная библиотека спортивных игр и

		занятие	спорта			физических упражнений
7.	Итоговое занятие	Контрольный тест по теоретическим знаниям, планируемые навыки и умения оцениваются педагогом на практическом занятии	Контрольно-диагностический метод	Аттестация 2 полугодия	тест, практическое задание	Сводная ведомость по итогам теоретических знаний, педагогические наблюдения по приобретению планируемых навыков и умений

## 7. Список литературы

Информационные источники для педагогов:

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
2. Бардин К.В. Азбука туризма М., 1981
3. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979
4. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. М.,1997
5. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.,1999
6. Клещин В.М., Серебряный А.В. «Туристская топография» М. 1985
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.,1997
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985
9. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М.,1981
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М., 2001
11. Микляева А. Я - подросток. Я среди других людей. СПб, 2003
12. Немов Р.С. Психология. М.; Владос 2003
13. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.,1980
14. Психология подростка (под ред. Реана А.А.). М.,2003
15. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика М., 1992
16. Тамберг Ю.Г. Как научить ребенка думать СПб.,1999
17. Усков А.С. «Практика туристских путешествий» С-Пб. «Геос»: 1999
18. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.,2002
19. Фопель К. Как научить детей сотрудничать (ч.1 -4) М., 1999
20. Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. М.,1996.
21. Терентьева Е. Г. Метод проектов как способ активизации учебной деятельности учащихся. // Актуальные проблемы современного образования. Сборник материалов межрегиональной научно-практической конференции. — Воронеж: ЦНТИ, 2009. — С. 77—82.
22. Макарский А.М. Формирование экологической культуры учащихся в условиях неформального экологического образования С-Пб. 2007
23. Лескова Г.А., Голянич В.М. Особенности развития этнографического туризма в Ленинградской области СПб, 2017
24. Спаская Е.Б., Короткова Ю.В. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления в Санкт-Петербурге СПб, 2018

Информационные источники для обучающихся и родителей:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе М.,1990
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Барабаш Н.А. Оцените свое здоровье сами. СПб,2003
4. Бардин К.В. Азбука туризма М., 1981
5. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
7. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. М.,1997
8. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.,1999

9. Клещин В.М., Серебряный А.В. «Туристская топография» М. 1985
10. Константинов Ю. С. «Туристские слеты и соревнования» М. 1984
11. Лукоянов В.Ф. «Самодельное туристское снаряжение» М. 1986
12. Микляева А. Я - подросток. Я среди других людей. СПб, 2003
13. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.,1980
14. Стрижев А.Н. «Туристу о природе» М. 1986
15. Усков А.С.«Практика туристских путешествий»С-Пб.«Геос»: 1999
16. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002
17. Андреев Е.Л. Состояние окружающей среды в Ленинградской области. СПб. 2016
18. Гаджиева Е.А., Комиссарова Т.С. Труды школьников Ленинградской области по экологии и краеведению родного края. Издательский дом «Бранко» СПб. 2014
19. Самсонова Н.Е., Соколова А.А. Школьные комплексные экспедиции: методики краеведческих исследований. СПб. 2018
20. Бухаркина, Е. С. Темп спортивный нас сегодня увлекает за собой / Е. С. Бухаркина. – Текст : непосредственный // Читаем, учимся, играем. – 2017

Используемые интернет-ресурсы:

[https://mducekt.mskobr.ru/materialy\\_dlya\\_distancionnogo\\_i\\_e\\_lektronnogo\\_obucheniya/videozanyatiya\\_po\\_turizmu/](https://mducekt.mskobr.ru/materialy_dlya_distancionnogo_i_e_lektronnogo_obucheniya/videozanyatiya_po_turizmu/)

<https://vk.com/orienteeringsport>

<http://fsoko.ru/index.php/novichku/349-zanyatie-2>

<https://www.youtube.com/channel/UC8VzccziQEa3jWGOMljqdGw>

Электронные образовательные ресурсы:

<http://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2015/07/17/pedagogiche>

[https://mducekt.mskobr.ru/materialy\\_dlya\\_distancionnogo\\_i\\_e\\_lektronnogo\\_obucheniya/videozanyatiya\\_po\\_turizmu/](https://mducekt.mskobr.ru/materialy_dlya_distancionnogo_i_e_lektronnogo_obucheniya/videozanyatiya_po_turizmu/)

УТВЕРЖДЕН  
приказом ДТДиМ  
от 3 февраля 2022г. № 70

Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Азбука туризма»  
на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество во учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	31.08.2023	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа - теоретические и практические занятия в помещении и на свежем воздухе
2 год	01.09.2022	31.08.2023	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа - теоретические и практические занятия в помещении и на свежем воздухе

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ  
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ДТДиМ  
от 3 февраля 2022г. № 70

Рабочая программа  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Азбука туризма»

1-й год обучения

Разработчики:  
педагоги дополнительного образования  
Буракова Самира Абдаллаевна,  
методист отдела туризма и краеведения  
Даурова Наталия Владимировна

## Рабочая программа 1 год обучения.

## 1. Особенности первого года обучения

На первом году обучения осуществляется первичное ознакомление с основными видами туризма: пеший, лыжный, водный и т.д. Учащиеся овладевают основными навыками организации нестационарного мероприятия в природной среде.

Практические занятия на местности (выезды) не проводятся.

Согласно регламенту безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности занятия проводятся в следующих формах:

1. Внеаудиторные занятия (теоретические и практические занятия, проводимые педагогом с использованием электронного обучения), а также самостоятельная работа учащихся по материалам, представленным педагогом.

2. Аудиторные занятия (практические занятия, проводимые педагогом на свежем воздухе).

Занятия также могут проводиться в очной аудиторной форме. Для групп учащихся «класс-комплект» 2х часовое занятие проводится по 40 минут с перерывом в 15 минут, после занятия проводится 45 минутная санитарная обработка помещения.

Электронные образовательные формы предусматривают:

- видео-уроки, интерактивные презентации, видеоматериалы;
- размещение обучающих материалов по темам программы, диагностика полученных знаний (помощи тестов, контрольных заданий) осуществляется через электронную почту, VK, WhatsApp и на Google платформе.

Наполняемость учебных групп на первом году обучения составляет не менее 15 человек

Сроки реализации программы 1 года обучения 144 часа

Режим занятий

144 часа, 4 часа в неделю.

Условия набора и формирования групп первого года обучения

Учащиеся образовательных учреждений района, имеющих медицинский допуск для занятий туризмом. Программа предназначена для учащихся в возрасте 7-10 лет, без специальных туристских навыков.

## 2. Задачи первого года обучения

### Обучающие задачи:

1. Дать первоначальные знания и умения, необходимых для организации туристских путешествий, спортивного ориентирования;
2. Научить самостоятельно пользоваться картой и компасом для безопасного пребывания в природной среде;
3. Сформировать начальные туристско-краеведческие умения и приобрести навыки самостоятельной работы
4. Дать представления об основах гигиены и оказания первой помощи;
5. Узнают о профессиях по направлению программы

### Развивающие задачи:

1. Совершенствовать коммуникативные качества, умения в процессе коллективной практической работы
2. Развить потребность в здоровом образе жизни и в занятиях спортом и туризмом
3. Развивать физическую выносливость в процессе выполнения ОФП и СФП

### Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у детей чувства патриотизма в процессе освоения экскурсионных программ музея «Истории земли Ижорской»
2. Воспитывать у учащихся такие качества, как целеустремлённость, упорство в достижении цели, ответственность, честность, открытость в ходе выполнения практических занятий

## 3. Содержание первого года обучения, 144 ч.

### Вводное занятие 2ч.

Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы обучения. Требования к одежде на занятии (форма и спортивная обувь). Правила внутреннего распорядка.

### Раздел 1. Техника и тактика туризма 53ч.

#### Тема 1.1 Меры безопасности в походе и на занятиях 2ч.

##### Теория: 2 ч.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при постановке лагеря. Поведение при потере ориентировки. Правила безопасности при переездах группы на транспорте. Техника безопасности в пешеходных, лыжных и водных походах.

#### Тема 1.2 Личное и групповое туристское снаряжение 6ч.

##### Теория 4ч.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Личное снаряжение для однодневного выездного занятия. Правила размещения предметов в рюкзаке. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.

Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Снаряжение для летних, зимних походов и походов межсезонья. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора. Укладка рюкзака.

Практические работы в помещении: 2 ч.

1. Укладка рюкзаков.
2. Разработка списка личного снаряжения.

Тема 1.3 Обязанности членов туристской группы 6ч.

Теория 4ч.

Должности постоянные и временные. Требования к людям, выполняющим определенные роли в группе.

Постоянные должности в группе: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар. Временные должности: дежурные по кухне, ведущий, замыкающий. Их обязанности.

Практические работы в помещении: 2 ч.

Выполнение обязанностей по должностям. Составление алгоритмов действий. Распределение туристских должностей

Тема 1.4 Историко-краеведческие объекты родного края 8ч.

Теория 4ч.

Экскурсионные объекты на территории Санкт-Петербурга и области: исторические, архитектурные;

Природные объекты Санкт-Петербурга и области, другие памятные места.

Практические работы: 4 ч.

Экскурсии по родному городу Колпино; посещение школьных музеев.

Посещение исторических и архитектурных памятников и др. памятных мест.

Тема 1.5 Техника пешеходного туризма 10ч.

Теория 2ч.

Техника безопасности при работе с веревками, карабинами, прочим снаряжением. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой.

Практические работы: 8 ч.

Практика одевания обвязки.

Прохождение этапа «подъем»,

Прохождение этапа «траверс склона»,

Вязание узлов.

Тема 1.6 Виды туризма 7ч.

Теория 4ч.

Классификация основных видов туризма. Лыжный туризм - специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрута на лыжах по равнинам, предгорьям и среднегорью. Пешеходный туризм - специальные категорийные походы, маршруты которых прокладываются по равнине или в предгорьях, невысоких горах, практически в любых районах. Велосипедный туризм - специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрута на велосипеде.

Водный туризм - специальные категорийные походы, предусматривающие сплав по рекам, прохождение озер или других водоемов. Горный туризм - специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрутов пешком по горной местности, преодоление перевалов выше 3000-3500 метров, прохождение скальных участков, крутых склонов, ледников,

снежников, горных рек.

Практические работы: 3ч.

Презентация по теме видам туризма.

Выполнение различных практических заданий по видам туризма.

Тема 1.7 Основы первой помощи 10ч.

Теория 4ч.

Состав аптечки. Повязки.

Алгоритмы первой помощи. Первая помощь при легких травмах.

Практические работы: 6ч.

Комплектация аптечки выходного дня.

Наложение повязок.

Способы транспортировки пострадавшего.

Тема 1.8 Питание в туристском походе 4ч.

Теория 2ч.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды или приготовление горячих блюд.

Практические работы: 2ч.

Составление меню и списка продуктов для похода выходного дня.

Раздел 2. Основы психологических знаний 19ч.

Тема 2.1 Психология человеческих взаимоотношений 7ч.

Теория 3ч.

Общение. Понятие и виды общения.

Роль общения в психическом развитии человека.

Техника и приемы общения. Развитие общения.

Практические работы: 4ч.

Создание коллажа «Я и мои друзья», тренинги и психологические игры.

Исследование своих отношений с другими людьми: близкие, сверстники, родственники, взрослые, учителя. Вопросы: Каких людей я впускаю в свой внутренний мир? Какие качества я ценю в других? Много ли у меня друзей? Что «говорят» обо мне мои отношения с другими? Самый близкий человек: какой он?

Тема 2.2 Малая группа и коллектив 2ч.

Теория 2ч.

Понятия малой группы и коллектива. Большая и малая группы. Виды малых групп. Коллектив как малая группа. Основные отношения в коллективе: нравственность, ответственность, коллективизм, открытость, контактность, организованность, информированность.

Структура малой группы. Позиция, статус, внутренняя установка и роль. Композиция и нравственные ценностные ориентации. Эффективность групповой деятельности. Тренинги

командного группового взаимодействия.

### Тема 2.3 Личность в группе 4ч.

Теория 2ч.

Психологический климат. Воздействие группы на предубежденность индивида в сфере межличностных отношений.

Практические работы: 2ч.

Проективные методы исследования внутреннего мира личности: цветометрия.

### Тема 2.4 Психология деятельности и познавательных процессов 4ч.

Теория 2ч.

Умения, навыки и привычки. Умения и навыки как структурные элементы деятельности. Образование умений и навыков.

Практические работы: 2ч.

Тренинг «мои хорошие и плохие привычки».

### Тема 2.5 Профориентационный час 2ч.

Теория 1ч.

Знакомство с понятием «обязанности», профессия, как род трудовой деятельности, требующей определённых знаний, навыков, способностей. Изучение профессий, знакомых учащимся младшего школьного возраста: например, педагог, врач, экскурсовод и другие.

Практические работы: 1ч.

Игры на знакомство с профессиями: «Разные профессии?», «Детективы», «Что лишнее?», «Все профессии нужны, все профессии важны?»

## Раздел 3. Ориентирование и топография - 28ч.

### Тема 3.1 Топография, условные знаки 4ч.

Теория 2ч.

Основные сведения по топографии. Виды топографических карт и основные сведения о них. Масштаб. Условные знаки топографических карт.

Практические работы: 2ч.

Топографические знаки: рельеф, растительность. Упражнения на запоминание знаков. Диктанты.

### Тема 3.2 GPS-ориентирование 12ч.

Теория 2ч.

Система GPS: принцип работы. Три составляющие системы GPS (космический «сегмент», наземный «сегмент», GPS-приёмник.). Типы GPS-навигаторов. Основные понятия GPS-навигации. Основные функции портативных GPS-навигаторов.

Практические работы: 10ч.

Тренировка начальных навыков GPS-ориентирования на пришкольной территории;

Тренировка начальных навыков GPS-ориентирования в парке Героев;

Тренировка начальных навыков GPS-ориентирования в парке на острове Чухонка  
Тренировочные соревнования на пришкольной территории;  
Соревнования в группе.

Тема 3.3 Основы ориентирования 12ч.

Теория 4ч.

Компас и его устройство. Основные направления горизонта (С, Ю, З, В), промежуточные направления.

Изображение рельефа на карте и схеме. Особенности различных карт.

Практические работы: 8ч.

Ориентирование на местности.

Участие в учебных соревнованиях.

Спортивное ориентирование

Прохождение спортивного лабиринта.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 4ч.

Тема 4.1 Основы гигиены в туризме 2ч.

Теория 2ч.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание).

Тема 4.2 Здоровый образ жизни. 2 ч.

Теория: 2 ч.

Понятие здоровья как нормы жизни. Преимущества здорового человека. Основные составляющие здорового образа жизни. Здоровое питание в походе и в городе. Значение движения. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

Практические работы в помещении: 16ч.

Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног. Упражнения в парах, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры бегом и прыжками, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Игры: ручной мяч, футбол, пионербол.

Бег на короткие дистанции 30, 60м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях.

Гимнастические упражнения.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

Практические работы: 20 ч.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной местности, на дистанции до 500м.

Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега.

Упражнения со скакалкой в заданном темпе, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60м.

Бег семенящий, прыжковый.

Эстафеты: встречные, с прыжками, по кругу и т.д.

Бег боком и спиной вперед.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки по кочкам. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении.

Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат».

Итоговое занятие 2ч.

Подведение итогов года. Тестирование- аттестация 2 полугодия

#### 4. Планируемые результаты первого года обучения

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования учащихся предполагает достижение каждым учащимся личностных, предметных и метапредметных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Предметные:

- 1.Получат первоначальные знания и навыки, необходимые в организации туристских путешествий, спортивного ориентирования;
- 2.Научатся самостоятельно пользоваться картой, компасом для безопасного пребывания в природной среде
3. Сформируют начальные туристско-краеведческие умения и приобретут навыки самостоятельной работы
4. Узнают об основах гигиены и оказания первой помощи
5. Овладеют элементарными представлениями о мире профессий, связанных с направлением программы

Метапредметные:

- 1.Приобретут коммуникативные навыки в процессе коллективной практической работы
- 2.Сформируют потребность в здоровом образе жизни, занятиях спортом и туризмом
- 3.Приобретут физическую выносливость в процессе выполнения ОФП и СФП

Личностные:

- 1.Испытают чувство сопричастности к истории малой Родины (города Колпино);
- 2.Разовьют такие нравственные качества, как целеустремлённость, упорство в достижении цели,
3. Научатся проявлять уважительное отношение к сверстникам, терпение в различных жизненных ситуациях.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ  
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ДТДиМ  
от 3 февраля 2022г. № 70

Рабочая программа  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Азбука туризма»

2-й год обучения

Разработчики:  
педагоги дополнительного образования  
Буракова Самира Абдаллаевна,  
методист отдела туризма и краеведения  
Даурова Наталия Владимировна

## Рабочая программа 2 год обучения

## 1. Особенности второго года обучения

На втором году обучения учащиеся расширяют свои знания о туристской подготовке (техника безопасности, быт, питание и снаряжение туриста, техника и тактика в туристском походе).

Организация учебного процесса соответствует регламенту безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в отделениях дополнительного образования государственных бюджетных общеобразовательных учреждений, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID - 19).

Согласно регламенту безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности занятия проводятся в следующих формах:

3. Внеаудиторные занятия (теоретические и практические занятия, проводимые педагогом с использованием электронного обучения), а также самостоятельная работа учащихся по материалам представленным педагогом.

4. Аудиторные занятия (практические занятия, проводимые педагогом на свежем воздухе).

Занятия также могут проводиться в очной аудиторной форме. Для групп учащихся «класс-комплект» 2х часовое занятие проводится по 40 минут с перерывом в 15 минут, после занятия проводится 45 минутная санитарная обработка помещения.

Электронные образовательные формы предусматривают:

- видео-уроки, интерактивные презентации, видеоматериалы;
- размещение обучающих материалов по темам программы, диагностика полученных знаний (помощи тестов, контрольных заданий) осуществляется через электронную почту, VK, WhatsApp и на Google платформе.

Наполняемость учебных групп на втором году обучения составляет не менее 12 человек

Сроки реализации программы 2 года обучения 144 часов

Режим занятий

144 часов, 4 часа в неделю.

Условия набора и формирования групп второго года обучения

Учащиеся образовательных учреждений района, имеющих медицинский допуск для занятий туризмом. Программа предназначена для учащихся в возрасте 8-10 лет.

## 2. Задачи второго года обучения

Обучающие задачи:

1. Дать углублённые знания и умения, необходимые для организации туристских путешествий, участия в спортивных соревнованиях

2. Научить самостоятельно пользоваться картой со сложными дистанциями и компасом для безопасного пребывания в природной среде;

3. Продолжить формировать туристско-краеведческие умения и навыки самостоятельной работы

4. Расширить представление об основах гигиены и оказания первой помощи на практических занятиях

5. Мотивировать учащихся к самореализации и самопознанию в области детско-юношеского туризма и спорта

Развивающие задачи:

1. Совершенствовать коммуникативные качества в процессе коллективной практической

работы

2. Сформировать волевые, лидерские качества учащихся, необходимые для адаптации в социуме
3. Развивать физическую выносливость и ловкость в процессе выполнения ОФП и СФП, на занятиях в условиях природной среды

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у детей чувства патриотизма в процессе изучения историко-культурных объектов Ленинградской области, природных памятников (ООПТ)
2. Воспитывать у учащихся такие нравственные качества, как ответственность, честность, открытость в ходе решения коллективных спортивных задач

### 3.Содержание программы 2 года обучения, 144 часа

Вводное занятие 2ч.

Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы обучения. Требования к одежде на занятии (форма и спортивная обувь). 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.

Раздел 1. Техника и тактика туризма 48ч.

Тема 1.1 Меры безопасности в походе и на занятиях 2ч.

Теория 2ч.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при постановке лагеря. Поведение при потере ориентировки. Правила безопасности при переездах группы на транспорте. Техника безопасности в пешеходных, лыжных и водных походах.

Тема 1.2 Личное и групповое туристское снаряжение 4ч.

Теория 2ч.

Требование к туристскому снаряжению: прочность, легкость. Подбор туристского снаряжения с учетом сезона года, вида походов. Подготовка личного снаряжения, обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним.

Снаряжение для летних, зимних походов и походов межсезонья. Групповое снаряжение, требования к нему.

Практические работы в помещении: 2 ч.

Уход за групповым снаряжением, его ремонт. Комплектование своего рюкзака.

Тема 1.3 Обязанности членов туристской группы 2ч.

Теория 1ч.

Заместитель командира по питанию - завхоз. Заместитель командира по снаряжению. Штурман. Краевед. Санитар. Ремонтный мастер. Фотограф. «Ответственный» за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические работы в помещении: 1 ч.

Выполнение обязанностей по должностям. Составление алгоритмов действий.

Тема 1.4 Туристско-краеведческие возможности родного края 4ч.

Теория 2ч.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом.

Экскурсионные объекты на территории Ленобласти (ЛО): исторические, природные и памятные места. Ленинградская область, значимые для походов районы: Лосево, Лемболово,

Орехово, Шапки.

Практические работы в помещении: 2 ч.

Экскурсия по родному городу или области (особо охраняемые природные территории ЛО).

Тема 1.5 Техника пешеходного туризма 10ч.

Теория 2ч.

Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д.

Узлы: схватывающие узлы, встречный, булинь, шкотовый, брамшкотовый, штык. Техника вязания узлов.

Практические работы в помещении: 8 ч.

Тренировка одевания страховочной системы на время.

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: «параллельная переправа», «бревно»,

Прохождение этапа «навесная переправа»

Техника работы и организации страховки на этапах «переправа по бревну через реку и сухой овраг»

Тема 1.6 Туристский быт 6ч.

Теория 2ч.

Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (рельеф, погода, физическое состояние участников). Выбор места для привала и бивака. Основные требования к месту привала и бивака

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря – выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Различные типы костров, их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Техника безопасности при заготовке дров и обращении с огнем. Установка палаток. Размещение вещей в палатках. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практические работы в помещении: 4 ч.

Определение мест для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие палатки. Обустройство палатки. Полный сбор лагеря.

Тема 1.7 Подготовка к путешествию 4ч.

Теория 2ч.

Требования, предъявляемые к участникам походов разного уровня сложности. Определение цели и района путешествия. Распределение обязанностей в группе.

Изучение района похода: изучение отчетов о походах, карт. Подготовка снаряжения. Смотр готовности группы к походу.

Практические работы в помещении: 2 ч.

Подготовка личного и группового снаряжения к путешествию. Распределение обязанностей между участниками похода

Тема 1.8. Основы первой помощи 10ч

Теория 2ч.

Основы первой помощи на соревнованиях.

Диагностика состояния пострадавшего. Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги.

Практические работы: 8 ч.

Оказание первой помощи в играх в кабинете.

Характер и возможные места механических повреждений на теле человека;

Порядок оказания первой помощи.

Изготовление носилок.

Тема 1.9 Питание в туристском походе 6ч.

Теория 2ч.

Организация питания в походе выходного дня. Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Меры безопасности. Время для приготовления пищи в походе.

Практические работы: 4ч.

Составление раскладки и списка продуктов на поход выходного дня в различные сезоны года..

Хранение продуктов питания. Особенности приготовления пищи на костре различные сезоны года.

Раздел 2. Основы психологических знаний 18ч.

Тема 2.1 Психология человеческих взаимоотношений 8ч.

Теория 4ч.

Влияние отрицательного эмоционального контакта в детстве на рост и развитие личности.

Построение атмосферы согласия и принятия в группе. Понятие помогающих отношений.

Практические работы: 4 ч.

Тренинги и психологические игры. Этапы общения: контакт, ориентация, конфликт, продуктивная деятельность, подведение итогов.

Ролевые игры: «Пойми меня. Постановка вопросов. Важность адекватной картины мира и модели «Я».

Тема 2.2 Малая группа и коллектив 2ч.

Практические работы: 2 ч.

Коллективистские отношения, их характеристика. Эффективность групповой деятельности. Тренинги командного группового взаимодействия. Интеллектуальные игры типа «Что? Где? Когда?»,

Практикум: тренировка памяти, внимания. Понятие мыслетворчества. Мысленное формирование положительного образа ситуации.

Тема 2.3 Личность в группе 2ч.

Практические работы: 2 ч.

Психологические игры на тему «Кто я». Тест на внимание «Точки». Методики развития памяти. Виды памяти. Тренировка памяти и внимания: Игры: «муха», «зоопарк», «летает - не летает».

#### Тема 2.4 Психология деятельности и познавательных процессов- 4 ч.

Теория 2ч.

Понятия действия, операции и средства осуществления деятельности. Мотивация деятельности. Участие деятельности в формировании и развитии памяти человека. Деятельность и интеллектуальные процессы. Зависимость речи от характера деятельности человека. Умения, навыки и привычки.

Практические работы: 2 ч.

Игровые практики на развитие памяти, внимания, речи.

#### Тема 2.5 Профориентационный час - 2ч.

Теория 1ч.

Беседы на темы: «Знакомство с профессиями по направлению программы, знакомых и доступных: педагог, тренер, врач, экскурсовод, спортсмен...»,

Практические работы: 1 ч.

Игры и упражнения на развитие навыков общени», упражнение: «вопрос-ответ» - диалог с педагогом: «Могут ли, полученные в ходе обучения знания и умения, пригодится людям этих профессий?»

### Раздел 3. Ориентирование и топография 34ч.

#### Тема 3.1 Топография, условные знаки 6ч.

Теория 2ч.

Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.

Практические работы: 4 ч.

Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков. Тесты.

Работа с компасом и картой. Определение своего местоположения.

#### Тема 3.2 Основы ориентирования 14ч.

Теория 4ч.

Измерение расстояний на карте и на местности. Выбор маршрута движения.

Ориентирование по местным предметам.

Практические работы: 10 ч.

Участие в различных соревнованиях.

Работа со спортивной картой.

Определение обозначений на карте. Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.

Ориентирование с помощью спортивной карты

Электронные КП, чипы.

#### Тема 3.3 GPS-ориентирование 14ч.

Теория 2ч.

Система GPS: принцип работы. Основные функции портативных GPS-навигаторов. Функции разных навигаторов. Навигаторы с картой и без. Определение точки нахождения. Постановка трассы. Записывание координат. Умение определять точки не только по координатам

но и по карте. GPSdrawing.

Практические работы: 12 ч.

Отработка навыков GPS-ориентирования на пришкольной территории;

Отработка навыков GPS-ориентирования в парке на острове Чухонка;

Участие в соревнованиях по GPS ориентированию в различных парках города;

Постановка трассы.

Прохождение поставленной самостоятельно трассы;

Записывание точек и координат.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни 4ч.

Тема 4.1 Основы гигиены в туризме 2ч.

Теория 2ч.

Способы обеззараживания питьевой воды. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Способы закаливания. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур.

Тема 4.2 Здоровый образ жизни 2ч.

Теория 2ч.

Здоровое питание в походе и в городе. Значение движения. Вредные привычки -курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Раздел 5. Общая физическая подготовка – 18 ч.

Практические работы: 18 ч.

- Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног.

- Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

- Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

- Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

- Игры: ручной мяч, футбол, пионербол, волейбол.

- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. - Бег по пересеченной местности (кросс) до 3км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

- Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

- Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка 18 ч.

Практические работы: 18 ч.

- Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным

таймами).

- Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.
- Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног.
- Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе.
- Игры: баскетбол, футбол.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.
- Преодоление туристской полосы препятствий.
- Силовые упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, утяжелителями).
- Упражнения для развития, гибкости, маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений.

Итоговое занятие 2ч.

Подведение итогов года.. Тестирование. Аттестация 2 полугодия.

#### 4.Планируемые результаты второго года обучения

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования учащихся предполагает достижение каждым учащимся личностных, метапредметных и предметных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ

Предметные:

- 1.Получат углублённые знания и навыки, необходимые в организации туристских путешествий, спортивного ориентирования;
- 2.Научатся самостоятельно пользоваться картой со сложными дистанциями, компасом для безопасного пребывания в природной среде
3. Продолжат формировать туристско-краеведческие умения и приобретут навыки самостоятельной работы
4. Расширят представления об основах гигиены и оказания первой помощи на практических занятиях
5. Расширят представления о возможности для самореализации и самопознания в области детско-юношеского туризма и спорта

Метапредметные:

- 1.Приобретут коммуникативные навыки в процессе коллективной практической работы
- 2.Сформируют волевые, лидерские качества , необходимые для адаптации в социуме
- 3.Приобретут физическую выносливость и ловкость в процессе выполнения упражнений по ОФП и СФП

Личностные:

- 1.Испытают чувство сопричастности к истории малой Родины (города Колпино);
- 2.Разовьют такие нравственные качества, как целеустремлённость, упорство в достижении цели, открытость, честность в ходе практических занятий

УТВЕРЖДЕН  
приказом ДТДиМ  
от 3 февраля 2022г. № 70 .

Календарно – тематический план 1-го года обучения  
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Азбука туризма» педагог \_\_\_\_\_  
20\_\_/20\_\_ год, группа \_\_\_\_\_ ат

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов:			Форма организации образов. процесса (аудиторная/внеаудиторная)	Число и месяц занятия
		теория	практика	Всего		
Раздел 1. Техника и тактика туризма						
1.1 1.1.1	Вводное занятие Меры безопасности в походе и на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы обучения. Требования к одежде на занятии (форма и спортивная обувь). Правила внутреннего распорядка.	2		6		
1.1.2	ОФП		2			
1.1.3	Система обеспечения безопасности в туризме. 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 Понятие о личном и групповом снаряжении.	2		6		
1.2.2	Снаряжение для летних, зимних походов и походов межсезонья.	2				
1.2.3	Укладка рюкзаков. Разработка списка личного снаряжения.		2			
1.3 1.3.1	Требования к людям, выполняющим роли в группе. Должности.	2		8		
1.3.2	ОФП		2			
1.3.3	Постоянные и временные должности в группе. Обязанности. Особенности.	2				
1.3.4	Выполнение обязанностей по		2			

	должностям					
1.4	Историко-краеведческие	2				
1.4.1	объекты Колпинского края					
1.4.2	ОФП		2	12		
1.4.3	Природные объекты Санкт-Петербурга и области, другие памятные места.	2				
1.4.4	Экскурсия по родному городу		2			
1.4.5	Знакомство с памятными местами Колпино-экскурсионная программа музея ДТДиМ		2			
1.4.6	СФП		2			
1.5	Техника безопасности при работе с веревками, карабинами, прочим снаряжением	2			12	
1.5.1						
1.5.2	Практика надевания обвязки		2			
1.5.3	Прохождение этапов «подъем» и «спуск»		2			
1.5.4	Тактика прохождения этапа «траверс склона»		2			
1.5.5	Практика вязание узлов. Назначение узлов.		2			
1.5.6	СФП		2			
1.6	Виды туризма			12		
1.6.1	Классификация основных видов туризма. Пеший и водный	2				
1.6.2	ОФП		2			
1.6.3	Классификация основных видов туризма. Горный и лыжный	2				
1.6.4	Выполнение различных практических заданий по видам туризма		2			
1.6.5	Презентация по теме видам туризма.		1			
1.6.6	ОФП		1			
1.6.7	СФП		2			
1.7	Основы первой помощи			12		
1.7.1	Состав аптечки. Повязки .	2				
1.7.2	Комплектация аптечки выходного дня.		2			
1.7.3	Алгоритмы первой помощи. Первая помощь при лёгких травмах.	2				
1.7.4	Наложение повязок.		2			
1.7.5	Способы транспортировки пострадавшего.		2			
1.7.6	ОФП		2			

1.8	Питание в туристском походе					
1.8.1	Организация питания в походе выходного дня.	2				
1.8.2	СФП		2	10		
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 – 53 часа ОФП + СФП – 25 (13 + 12) часов						
Раздел 2. Основы психологических знаний						
2.1	Психология человеческих взаимоотношений	2		10		
2.1.1	Общение. Понятие и виды общения					
2.1.2	ОФП		1			
2.1.3	Техника и приемы общения. Развитие 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	2		6		
2.2.1	Большая и малая группы.					
2.2.2	СФП		2			
2.2.3	СФП		2			
2.3	Личность в группе	2		4		
2.3.1	Понятие психологического климата, его составляющие					
2.3.2	Проективные методы исследования внутреннего мира личности		2			
2.4	Психология деятельности и познавательных процессов	2		6		
2.4.1	Умения, навыки и привычки.					
2.4.2	Тренинг «мои хорошие и плохие привычки»		2			
2.4.3	СФП		2			
2.5	Беседы по теме «Знакомство с профессиями по направлению программы» Игры и упражнения на развитие навыков общения	1		2		
			1			
Всего: по разделу Основы психологических знаний – 17 часов ОФП + СФП – 9 (3 + 6) часов, профориентационный час - 2час.						

Раздел 3. Ориентирование и топография						
3.1 3.1.1	Топография, условные знаки Виды топографических карт и основные сведения о них. Масштаб. Условные знаки топографических карт.	2		6		
3.1.2	Топографические знаки; топографические диктанты		2			
3.1.3	СФП		2			
3.2 3.2.1	Основы ориентирования Определение сторон горизонта. Основные направления горизонта (С, Ю, З, В), промежуточные направления.	2		14		
3.2.2	Особенности рельефа на карте и схеме. Технические приемы.	2				
3.2.3	Ориентирование на местности.		2			
3.2.4	Участие в учебных соревнованиях. Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2			
3.2.5	Спортивное ориентирование на местности.		2			
3.2.6	Прохождение спортивного лабиринта		2			
3.2.7	СФП		2			
3.3 3.3.1	GPS-ориентирование Система GPS: принцип работы. Три составляющие системы GPS. Типы GPS- навигаторов.	2		12		
3.3.2	Отработка начальных навыков GPS-ориентирования на пришкольной территории		2			
3.3.3	Отработка начальных навыков GPS-ориентирования в парке Героев		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		
4.2 4.2.1	Здоровый образ жизни Преимущества здорового	2		2		

	человека. Основные составляющие здорового образа жизни.					
4.2.2	Итоговое занятие		2			
<p>Всего: по разделу Основы гигиены и здоровый образ жизни – 4 часа  Итоговое занятие - 2 часа  <b>ИТОГО за период обучения 144 часа</b></p>						

УТВЕРЖДЕН  
приказом ДТДиМ  
от 3 февраля 2022г. № 70

Календарно – тематический план 2-го года обучения  
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Азбука туризма» педагог \_\_\_\_\_  
20\_\_/20\_\_ учебный год группа \_\_\_\_\_ ат

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов:			Форма организации образов.процесса (аудиторная/ Внеаудиторная)	Число и месяц занятия
		теория	практика	Всего		
Раздел 1. Техника и тактика туризма						
1.1 1.1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка.	2		6		
1.1.2	Система обеспечения безопасности в туризме. Техника безопасности при постановке лагеря. Правила безопасности при переездах группы на транспорте.	2				
1.1.3	ОФП		2			
1.2 1.2.1	Личное и групповое туристское снаряжение Требование к туристскому снаряжению. Снаряжение разных сезонов, групповое снаряжение, требования к нему	2		6		
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 Ответственный за отчет о походе. Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.	1		4		
1.3.2	Выполнение обязанностей по должностям. Составление алгоритмов действий		1			
1.3.3	СФП		2			
1.4	Туристско-краеведческие	2		6		

1.4.1	возможности родного края. Ленинградская область, значимые для походов районы: Лосево, Лемболово, Орехово, Шапки.					
1.4.2	Прогулка по окрестностям Колпинского района		2			
1.5 1.5.1	Техника пешеходного туризма. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы. Техника вязания узлов.	2				
1.5.2.	ОФП		2	12		
1.5.3	Тренировка одевания страховочной системы на время.		2			
1.5.4	Техника работы и организации страховки на этапах «переправа по бревну через реку и сухой овраг»		2			
1.5.5	Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: «параллельная переправа», «бревно»		2			
1.5.6	Прохождение этапа «навесная переправа»		2			
1.6 1.6.1	Туристский быт. Организация привалов и ночлегов. Выбор места для привала и бивака. Основные требования к месту привала и бивака	2				
1.6.2.	СФП		2	8		
1.6.3	Определение мест для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие палатки.		2			
1.6.4	Обустройство палатки. Полный сбор лагеря		2			
1.7 1.7.1	Подготовка к путешествию. Определение цели и района путешествия. Изучение района похода: изучение отчетов о походах, карт.	2				
1.7.2	СФП		2	6		
1.7.3	Подготовка личного и группового снаряжения к путешествию. Распределение обязанностей между		2			

	участниками похода					
1.7.3	СФП		2			
1.8	Основы первой помощи на соревнованиях.					
1.8.1	Диагностика состояния пострадавшего. Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги.	2				
1.8.2	Оказание первой помощи в играх в кабинете.		2	12		
1.8.3	Характер и возможные места механических повреждений на теле человека;		2			
1.8.4	Изготовление носилок.		2			
1.8.5	Порядок оказания первой помощи		2			
1.8.6	ОФП		2			
1.9	Организация питания в походе выходного дня.					
1.9.1	Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Меры безопасности. Время для приготовления пищи в походе.	2				
1.9.2	Составление раскладки и списка продуктов на поход выходного дня в различные сезоны года.		2	8		
1.9.3	Хранение продуктов питания. Особенности приготовления пищи на костре различные сезоны года.		2			
1.9.4	ОФП		2			
Всего: по разделу Техника и тактика туризма – 48 часов ОФП + СФП – 18 (10 + 8) часов						
Раздел 2. Основы психологических знаний						
2.1	Психология человеческих взаимоотношений.					
2.1.1	Влияние отрицательного эмоционального контакта в детстве на рост и развитие личности.	2				
2.1.2	Построение атмосферы согласия и принятия в группе.	2		8		
2.1.3	Тренинги и психологические игры.		2			
	Ролевые игры		2			
2.2	СФП		2	4		
2.2.1	СФП		2			
2.2.2	Коллективистские		2			

	отношения. Их характеристика. Тренинги командного группового взаимодействия.					
2.3 2.3.1	Психологические игры на тему «Кто я». Тренировка памяти и внимания. Тесты		2	6		
2.3.2	СФП		2			
2.3.3.	ОФП		2			
2.4	Психология деятельности и познавательных процессов. Понятие деятельности, операции и средства осуществления деятельности.	2		4		
2.4.1.	Игровые практики на развитие памяти, внимания, речи		2			
2.5	Понятие профессия.	1		2		
	Игры на знакомство с профессиями		1			
Всего: по разделу Основы психологических знаний – 16 часов ОФП + СФП – 6 (2 + 4) часов, профориентационный час – 2 час.						
Раздел 3. Ориентирование и топография						
3.1 3.1.1	Топография, условные знаки. Условные знаки топографических карт. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.	2		8		
3.1.2	Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков. Тесты.		2			
3.1.3	Работа с компасом и картой. Определение своего местоположения		2			
3.1.4	ОФП		2			
3.2 3.2.1	Измерение расстояний на карте и на местности..	2		16		
3.2.2	Выбор маршрута движения. Ориентирование по местным предметам	2				
3.2.3	Участие в различных соревнованиях. Работа со спортивной картой.		2			
3.2.4	Определение обозначений на карте.		2			
3.2.5	Электронные КП, чипы.		2			
3.2.6	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2			
3.2.7	Ориентирование с помощью		2			

	спортивной карты					
3.2.8	СФП		2			
3.3 3.3.1	Система GPS: принцип работы. Основные функции портативных GPS-навигаторов. Умение определять точки не только по координатам но и по карте. GPS drawing.	2		20		
3.3.2	Отработка навыков GPS-ориентирования на пришкольной территории;		2			
3.3.3	Отработка навыков GPS-ориентирования в парке на острове Чухонка;		2			
3.3.4	СФП		2			
3.3.5	Участие в соревнованиях по GPS ориентированию в различных парках города;		2			
3.3.6	Постановка трассы.		2			
3.3.7	Прохождение поставленной самостоятельно 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. Способы обеззараживания питьевой воды. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям.	2		4		
4.2 4.2.1	Здоровое питание в походе и в городе. Значение движения. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.	2				
5.1	ОФП		2	4		
	Итоговое занятие	2				
Всего: по разделу Основы здорового образа жизни – 4 часа Итоговое занятие - 2 часа ОФП 2 часа ИТОГО за период обучения 144 часа						

Мониторинг результатов обучения по ДООП «Азбука туризма»  
2022 – 2023 г.г.

1. Мониторинг результатов обучения по ДООП «Азбука туризма» за текущий период включает: промежуточную аттестацию по учебным полугодиям и итоговую - по завершению программы.
2. Мониторинг личностного развития учащихся.
3. Достижения учащихся в мероприятиях туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленности

Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе  
Для определения уровня освоения программы предлагается методика «Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе»

Дважды в течение учебного года заносятся данные о результатах обучения в диагностическую. Карту № 1

Технология определения результатов обучения представлена в таблице-инструкции, содержащей показатели, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, методы диагностики. ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Мониторинг личностного развития учащихся

Для мониторинга личностного развития учащихся используется. Карта № 2.

В совокупности, приведенные в таблице личностные свойства, отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка, выявлять то, каким он пришел, чему научился, каким стал через некоторое время.

В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка можно использовать наблюдение, анкетирование, тестирование и другие.

Достижения обучающегося в мероприятиях туристско-краеведческой и физкультурно - спортивной направленности. Карта №3.

Уровень достижений учащихся:

- на уровне учреждения
- на уровне района, города
- на Всероссийском

## Критерии результатов обучения по ДООП «Азбука туризма»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик в соответствии с разделами программы
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)</li> <li>• (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½);</li> <li>• (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень (знает не все термины);</li> <li>• (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет);</li> <li>• (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)</li> </ul>	Собеседование
<b>Практическая подготовка</b>			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);</li> <li>• (С) средний уровень</li> <li>• (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).</li> </ul>	Контрольное задание  Индивидуальная работа.
2. Владение специальным	Отсутствие затруднений в	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием);</li> </ul>	Контрольное

оборудованием и оснащением	использовании специального оборудования и оснащения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);</li> <li>• (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).</li> </ul>	задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);</li> <li>• (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);</li> <li>• (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)</li> </ul>	Контрольное задание
<b>Учебно-организационные умения и навыки</b>			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);</li> <li>• (С) средний уровень</li> <li>• (В) высокий уровень (всё делает сам).</li> </ul>	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</li> <li>• (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½);</li> <li>• (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	Наблюдение
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) удовлетворительно</li> <li>• (С) хорошо</li> <li>• (В) отлично</li> </ul>	Наблюдение

Мониторинг результатов обучения по ДООП «Азбука туризма»,  
2022 - 2023 г.г. для 1, 2 года обучения, группа №

Педагог:

	ФИ воспитанника	Теоретическая подготовка обучающегося			Практическая подготовка обучающегося			Практические умения и навыки обучающегося			За год
		входная диагн.	1 полугодие	2 полугодие	входная диагн.	1 полугодие	2 полугодие	входная диагн.	1 полугодие	2 полугодие	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Входная диагностика - проводится на первом году обучения. Н - низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий.

Низкий уровень - нет первоначальных умений и навыков работы.

Средний уровень – работа выполняется с помощью педагога

Высокий уровень – работает самостоятельно, творчески

Критерии личностного развития обучающегося в процессе освоения ДООП «Азбука туризма»,  
2022 – 2023 г.г. для 1, 2 года обучения, группа №

Педагог:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития (баллы)	Методы диагностики
<b>1. Организационн - волевые качества</b>				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать ) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Терпения хватает меньше. чем на ½ занятия;</li> <li>• Терпения хватает больше. чем на ½ занятия</li> <li>• Терпения хватает на всё занятие</li> </ul>	1 5 10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Волевые усилия воспитанника побуждаются извне;</li> <li>• Иногда- самим воспитанником;</li> <li>• Всегда-- самим воспитанником;</li> </ul>	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля;</li> <li>• Периодически контролирует себя сам;</li> <li>• Постоянно контролирует себя сам</li> </ul>	1 5 10	Наблюдение
<b>2. Ориентационные качества</b>				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Завышенная</li> <li>• Заниженная</li> <li>• нормальная</li> </ul>	1 5 10	Наблюдение. Анкетировани е

2. Интерес к занятиям в объединении	Осознание участия воспитанника в освоении образовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• интерес к занятиям продиктован извне;</li> <li>• интерес периодически поддерживается самим воспитанником;</li> <li>• интерес постоянно поддерживается воспитанником самостоятельно.</li> </ul>	1 5 10	Тестирование
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение воспитанника контролировать себя в любой конфликтной ситуации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт)</li> <li>• сторонний наблюдатель</li> <li>• активное примирение</li> </ul>	1 5 10	Наблюдение
2. Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не желание сотрудничать (по принуждению)</li> <li>• желание сотрудничать (участие)</li> <li>• активное сотрудничество (проявляет инициативу)</li> </ul>	1 5 10	Тестирование. Метод незаконченного предложения
4. Личностные достижения учащегося				
1 Участие в мероприятиях	Степень и качество участия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не принимает участия</li> <li>• принимает участие с помощью педагога или родителей</li> <li>• самостоятельно выполняет работу</li> </ul>	0 3 5	Наблюдение

Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения ДООП «Азбука туризма» ,  
2022 – 2023 г.г. для 1,2 года обучения, группа №

Педагог:

№	ФИО обучающегося	Организационно - волевые качества (уровень сознательной саморегуляции)			Ориентационные качества (самооценка, интерес к знаниям)			Поведенческие качества (качества, характеризующие личность человека)			Личностные достижения воспитанника			За год
		Входн диагн.	1 полугодие	2 полугодие	Входн диагн	1 полугодие	2 полугодие	Входн диагн.	1 полугодие	2 полугодие	Входн диагн.	1 полугодие	2 полугодие	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

Входная диагностика - проводится на первом году обучения.

Н - низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий

