

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ДТДиМ  
от 07 июня 2024 г. №330-ОД

Рабочая программа  
по дополнительной общеразвивающей программе

«Азбука туризма»

1-й год обучения

Разработчики:  
Бураков Александр Викторович,  
Буракова Самира Абдаллаевна,  
педагоги дополнительного образования;  
Мокрищев Александр Васильевич,  
методист отдела туризма и краеведения

## 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. Приобретение знаний и умений, необходимых для организации и участия в туристских путешествиях;
2. Приобретение знаний и умений, необходимых для работы с туристическим оборудованием;
3. Приобретение знаний и умений, необходимых для работы с картой и компасом;
4. Углубление знаний воспитанников, дополняющих школьную программу по обществознанию, ОБЖ, физической культуре;
5. Формирование представления об основах гигиены и оказания первой доврачебной помощи;
6. Обучение азам ориентирования

Развивающие задачи:

1. Привитие обучающимся интереса к познанию мира и своей «малой» Родины через занятия туризмом.
2. Развитие потребностей к самостоятельному получению новых знаний, здоровому образу жизни и физическому совершенствованию.
3. Развитие навыков общения в группе сверстников через формирование разновозрастного детско-юношеского коллектива
4. Развитие внимательности, наблюдательности и творческого воображения.

## 5. Развитие силы, выносливости, координации движений

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у детей чувства взаимопомощи в сложных ситуациях.
2. Формирование у обучающихся таких качеств, как целеустремлённость, упорство в достижении цели, и создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося с целью воспитания «успешной личности».
3. Воспитание коммуникативных навыков, умения общаться в коллективе, стремление к искренности и открытости во взаимоотношениях между людьми

### 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 пеших, 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. Правила размещения предметов в рюкзаке. 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.

Укладка рюкзаков. Разработка списка личного снаряжения. Уход за групповым снаряжением, его ремонт. Установка палатки

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 Туристско-краеведческие возможности родного края: 8ч.

Теория 4 ч.

Общегеографическая характеристика Ленинградской области. Территория и границы. Рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Экскурсионные объекты на территории области: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Особенности растительного и животного мира Ленинградской области

Практические работы: 4 ч.

Экскурсия по родному городу, области; посещение музеев, исторических и архитектурных памятников и др. памятных мест. Определение охраняемых животных и растений Ленинградской области (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам). Ознакомление с крупными реками Ленинградской области. Рекомендуемый список крупных рек Ленинградской области: Вуокса, Нева, Луга, Оредеж, Ижора, Тосна. Волхов, Сясь, Паша, Свирь.

Тема 1.5 Техника пешеходного туризма: 10ч.

Теория 2ч.

Техника безопасности при работе с веревками, карабинами, прочим снаряжением. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Практические работы: 8 ч.

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: прохождение этапов «подъем», «траверс», «спуск».

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

Техника работы в страховочных системах.

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.

Работа с индивидуальными и групповыми проектами.

Работа над проектом «Мой поход», выполнение различных заданий связанных с реализацией проекта. Презентации по темам.

Тема 1.7 Основы первой помощи: 10ч.

Теория 4ч.

Основы первой помощи на соревнованиях. Состав аптечки. Повязки. Алгоритмы первой помощи. Первая помощь при легких травмах. Противодействие. Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Назначение медикаментов, их упаковка, определение срока годности для использования.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические работы: 6ч.

Комплектация аптечки выходного дня. Оказание первой помощи в играх не местности и в кабинете.

Наложение повязок. Способы транспортировки пострадавшего.

Характер и возможные места повреждения, порядок оказания первой помощи, количество человек, оказывающих помощь. Изготовление носилок.

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.

Организация питания в походе выходного дня. Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Практические работы: 2ч.

Составление меню и списка продуктов для однодневного похода.

Раздел 2. Основы психологических знаний 19 ч.

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.

Самочувствие личности в группе. Понятие психологического климата, его составляющие. Воздействие группы на предубежденность индивида в сфере межличностных отношений.

Практические работы: 2ч.

Проективные методы исследования внутреннего мира личности: цветометрия, методика «Несуществующее животное», методика «Дом, дерево, человек».

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. Двигательные умения и навыки. Познавательные умения и навыки. Практические умения и навыки. Понятие привычки и ее место в структуре деятельности.

Практические работы: 2ч.

Тренинг «мои хорошие и плохие привычки».

Тема 2.5 Профориентационное занятие: 2 ч.

Теория 1 ч.

Знакомство с понятием «обязанности», профессия, как род трудовой деятельности.

Практика 1ч.

Игры на знакомство с профессиями по направлению программы.

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. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические работы: 2ч.

Топографические знаки: рельеф, растительность. Топографические знаки: воды, искусственные объекты. Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков. Тесты.

Тема 3.2 Основы ориентирования 12ч.

Теория 4ч.

Измерение расстояний на карте и на местности. Выбор маршрута движения. Ориентирование по местным предметам. Компас и его устройство. Правила пользования компасом. Определение сторон горизонта. Основные направления горизонта (С, Ю, З, В), промежуточные направления.

Изображение рельефа на карте и схеме. Особенности карт. Ориентирование в помещении, спортивный лабиринт. Электронные КП, чипы.

Индивидуальные и командные соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору.

Практические работы: 8ч.

Ориентирование на местности. Соревнования.

Спортивное ориентирование. Прохождение спортивного лабиринта.

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

Ориентирование с помощью спортивной карты

### Тема 3.3 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.

Отработка начальных навыков GPS-ориентирования в различных парках,  
отработка начальных навыков GPS на пришкольной территории  
соревнования в группе с использованием GPS-навигаторов  
GPS рисование. (4 часа)

## 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). Гигиена одежды и обуви, питания и питья. Способы обеззараживания питьевой воды.

### 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 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 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 на внимание, сообразительность, координацию. 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

Практические работы: 20 ч.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, на дистанции до 1 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.

Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам.

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

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег.

Бег боком и спиной вперед. 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 по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол, пионербол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Преодоление туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Силовые упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, утяжелителями). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения на восстановление дыхания.

Итоговое занятие 2ч.

Подведение итогов года. Просмотр фото и видео материалов. Тестирование.

### 3. 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.

Личностные:

1. Приобщение к здоровому образу жизни;
2. Повышение физической выносливости;



3. Формирование интереса к изучению культуры и бережному отношению к природе своего края.
4. Знание правил безопасности при проведении занятий в помещении, на улице и при поездках группы на транспорте.
5. Развитие внимательности, наблюдательности и творческого воображения
6. Развитие силы, выносливости, координации движений
7. Развитие целеустремлённости, упорства в достижении цели.

Предметные:

1. Освоение знаний и навыков, необходимых в организации туристских путешествий;
2. Приобретение опыта участия в туристских соревнованиях;
3. Освоение базовых знаний о гигиенических нормах в походах
4. Освоение базовых знаний о способах оказания доврачебной помощи;
5. Освоение основ техники и тактики пешеходного туризма;
6. Освоение правил безопасного проведения похода и организации бивуака;
7. Освоение знаний и умений, необходимых для работы с туристическим оборудованием;
8. Освоение знаний и умений, необходимых для работы с картой и компасом;
9. Освоение азов ориентирования

Метапредметные:

1. Получение коммуникативных навыков;
2. Освоение партнерских и деловых качеств;
3. Получение навыков работы в команде, сотрудничество;
4. Освоение навыков объяснять процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследовательской, проектной работы в туристско-краеведческой деятельности.
5. Освоение навыков оценивать достигнутые результаты и адекватно их формулировать в устной и письменной форме.
6. Получение навыков общения в группе сверстников через формирование разновозрастного детско-юношеского коллектива
7. Развитие чувства взаимопомощи в сложных ситуациях.