

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»

2-й год обучения

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

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.

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 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. Развитие знаний и умений, необходимых для организации и участия в туристских путешествиях:

2. Закрепление знаний и умений, необходимых для работы с туристическим оборудованием;
3. Закрепление знаний и умений, необходимых для работы с картой и компасом;
4. Изучение основ топографии и ориентирования
5. Изучение техники и тактики туристского похода,
6. Изучение основ безопасного пребывания в природной среде,
7. Изучение правил организации быта и питания,
8. Изучение снаряжения туриста
9. Знакомство со способами оказания первой помощи

Развивающие задачи:

1. Поддержание 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 интереса обучающихся к поисково-исследовательской деятельности средствами туризма.
4. Развитие творческой и познавательной активности учащихся в процессе освоения изучаемого краеведческого материала.
5. Развитие потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения к собственному здоровью.

Воспитательные задачи:

1. Формирование целеустремлённости, упорства в достижении цели, и создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося с целью воспитания «успешной личности».
2. Воспитание бережного отношения к окружающему миру, посредством изучения истории и культуры родного края.
3. Воспитание лидерских качеств
4. Развитие коммуникативной культуры в походно-экспедиционной практике путём распределения ролей и обязанностей.

3. 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

Личностные:

1. Формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни
2. Развитие знаний и умений при работе с картой
3. Формирование и развитие коммуникативных навыков в процессе обучения.
4. Формирование уважительного отношения к коллегам по учебной группе.
5. Освоение навыков оказывать первую помощь при ушибах, потертостях, ссадинах, мозолях.
6. Закрепление знаний и умений в работе с туристским оборудованием
7. Формирование навыков работы в команде, сотрудничество.

Метапредметные:

1. Формирование интереса к исследовательской, проектной работе в туристско-краеведческой деятельности.
2. Формирование потребности к самостоятельному получению новых знаний.
3. Формирование лидерских качеств и познавательной активности при выборе будущих районов совершения путешествий.
4. Формирование умения распределять обязанности и ролей в группе.

Предметные:

1. Освоение знаний и навыков, необходимых в организации туристских путешествий;
2. Приобретение и закрепление опыта участия в туристских соревнованиях.
3. Освоение техники безопасности на занятиях и в походе.
4. Освоение техники и тактики туристского похода.
5. Формирование и развитие выносливости.
6. Освоение основ топографии и ориентирования;
7. Освоение способов оказания первой помощи;

4. 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 незатухнувших 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.

Укладка рюкзаков. Разработка списка личного снаряжения. 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. История развития символов РФ.

Практические работы в помещении: 2 ч.

Экскурсия по Колпино, изучение парка на острове Чухонка.

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, 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: прохождение этапов «подъем», «траверс», «спуск», «параллельная переправа», «бревно», «навесная переправа», «траверс». Техника работы и организации страховки на этапах «переправа по бревну через реку и сухой овраг», «навесная переправа». Техника работы в страховочных системах. Вязание узлов.

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 развешиванию 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. Состав аптечки. Повязки. Алгоритмы первой помощи. Первая помощь при легких травмах. Первая помощь при кровотечениях Диагностика. Противодействие. Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги.

Практические работы: 8 ч.

Оказание первой помощи в играх на местности и в кабинете.

Тема 1.9 Питание в туристском походе 6ч.

Теория 2ч.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Время для приготовления пищи в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона в многодневном походе. Составление раскладки и списка продуктов на многодневный поход. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, свежих ягод и грибов, рыбы, дикорастущих растений. Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Практические работы: 4ч.

Составление меню и списка продуктов для многодневного похода.

Раздел 2. Основы психологических знаний 8ч.

Тема 2.1 Психология человеческих взаимоотношений 4ч.

Теория 2ч.

Влияние отрицательного эмоционального контакта в детстве на рост и развитие личности. Построение атмосферы согласия и принятия в группе. Понятие помогающих отношений. Погружение человека в сенсорно - обогащенную среду. Влияние здорового образа жизни на умственные способности

Практические работы: 2 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?», подготовка КВН, интеллектуальных боев. 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 Профориентационное занятие 2ч.

Теория 1 ч.

Понятие «профессия»

Практика 1 ч.

Игры на знакомство с профессиями в области туризма и спорта

Раздел 3. Ориентирование и топография 34ч.

Тема 3.1 Топография, условные знаки 6ч.

Теория 2ч.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Использование топографических карт при проведении спортивных походов. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Ориентир, что может служить ориентиром. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

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. Компас и его устройство. Азимут. Правила движения по азимуту. Две задачи ориентирования: выбор направления движения и определение точки стояния. Изображение рельефа на карте и схеме. Горизонтали, высота сечения

Практические работы: 10 ч.

Ориентирование на местности. Движение по азимуту. Соревнования. Спортивное ориентирование.

Правила соревнований по спортивному ориентированию, требования к участникам, техника безопасности. Виды дистанций. Особенности карт. Технические приемы. Ориентирование в помещении, спортивный лабиринт. Электронные КП, чипы.

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

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. GPS drawing.

Практические работы: 12 ч.

Отработка навыков GPS-ориентирования в различных парках города и около школы. Соревнования в группе. Постановка трассы. Записывание точек и координат.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни 4ч.

Тема 4.1 Основы гигиены в туризме 2ч.

Теория 2ч

Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание). Гигиена одежды и обуви, питания и питья. 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 20ч.

Практические работы: 20 ч.

- 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 24 ч.

Практические работы: 24 ч.

- Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, на дистанции до 3 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, 200, 400м. 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.

Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол. 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, гантелями, утяжелителями). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие 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.