

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

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

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе

«Школа туризма»
Возраст учащихся – 11 -13 лет

Второй год обучения

Разработчики:
Илларионов Евгений Вячеславович
педагог дополнительного образования
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

«Школа туризма»

1. Особенности второго года обучения

На втором году обучения обучающиеся расширят свои знания по туристской подготовке (технике безопасности, питанию и снаряжению туриста, техники и тактики в туристском походе).

Содержание тем второго года обучения усложняется для поддержки обучающихся с высокой мотивацией к занятиям.

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

Срок освоения 2 года обучения программы: 144 часа

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (теория и практика в помещении и выходы на местность).

Условия набора и формирования групп второго года обучения: обучающиеся образовательных учреждений района, имеющих медицинский допуск для занятий туризмом, по результатам собеседования могут быть зачислены на 2 год обучения.

Формы предъявления и оценки результатов: основными формами предъявления и оценки результатов являются:

- подготовка к соревнованиям по спортивному туризму и спортивному ориентированию различного уровня,
- подготовка к контрольным спортивным мероприятиям, совершение степенных походов (данные мероприятия проводятся за рамками реализации ДОП, согласно индивидуальному плану и плану воспитательной работы педагога).

2. Задачи второго года обучения

Обучающие:

1. Научить технике и тактике туристского похода, основам безопасного пребывания в природной среде,
2. Овладеть навыками организации быта, питания, должностным обязанностям в походе
3. Научить основам топографии и ориентированию.
4. Углубить знания об историческом, природном, культурном наследии в ходе подготовки к нестационарным мероприятиям.
5. Расширить знакомство со способами оказания первой помощи
6. Познакомить с профессиями по направлению туризма и спорта для самоопределения и самореализации личности ребёнка

Развивающие:

1. Развить творческую и познавательную активность учащихся в процессе освоения изучаемого краеведческого материала
2. Развить потребность в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью.
3. Развить физические качества: силу, выносливость, упорство средствами ОФП, туристской деятельности

Воспитательные:

1. Воспитать бережное отношение к историческому и культурному наследию родного края
2. Воспитать лидерские качества, выработать организаторские способности при подготовке и организации походов

3. Привить коммуникативную культуру в походно-экспедиционной практике путём распределения ролей и обязанностей
4. Воспитать патриота своей родины (через знания истории государственных символов России, города)

3. Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Туристская подготовка (51 час)

Тема 1. Техника безопасности в туристских путешествиях, задачи на год.

Теория: (1 час)

Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Обеспечение техники безопасности при подготовке и проведении походов, учебно-тренировочных сборов, экскурсий. Правила поведения у водоемов. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем. Составление плана работы кружка на год. Основные цели задачи данного этапа обучения. Подведение итогов летних путешествий с семьей. Творческие отчёты, зарисовки, презентации, коллажи.

Практические работы в помещении: (2 часа)

1. Оформление презентационного материала по интересам учащихся.

Тема 2. Снаряжение туриста

Теория: (1 часа)

Требование к туристскому снаряжению: прочность, легкость. Безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. 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. Снаряжение для краеведческой работы.

Практические работы в помещении: (1 час)

Комплектование общественного снаряжения для экспедиции в природу.

Тема 3. Туристский быт

Теория: (1 час)

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров; безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палаток в различных условиях. Заготовка растопки и дров, предохранение их от намокания. Костры, их назначение. Способы разведение костра при различных погодных условиях: в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Обязанности кострового. Хранение кухонного и кострового оборудования. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности и техника безопасности дежурных по кухне. Способы забора и очистки воды.

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1. Выбор места бивака.
2. Самостоятельная работа по разбивке и сворачиванию бивака.

Тема 4. Питание в походе.

Теория: (1 час)

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Время для приготовления пищи в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Дары природы: ягоды, рыба, дикорастущие растения.

Сведения о массе пищевых продуктов в объемных мерах. Упаковка и правила хранения продуктов в походе. Питьевой режим.

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Съедобные и ядовитые растения Ленинградской области.

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1. Определение растений по маршруту экскурсии.
2. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности (выход в природную среду).

Тема 5. Туристские должности в группе

Теория: (1 час)

Туристские должности в походе, на экскурсии, их характеристики.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений. Другие краеведческие должности: метеоролог, гидролог, эколог.

Тема 6. Подготовка к путешествию

Теория: (1 час)

Некатегорийные и категорийные походы. Экскурсии и экспедиции. Определение цели, задач. Программы экспедиции. Распределение обязанностей в группе. Предварительная подготовка: изучение отчетов, карт, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Оформление маршрутных и экспедиционных документов. Подготовка снаряжения. Смотр готовности группы к походу.

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Распределение обязанностей между участниками экспедиции.

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1. Наблюдения в природе. Ведение дневника наблюдений.
2. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка и снятие палатки.

Тема 7. Техника и тактика в туристских походах и экспедициях

Теория: (1 час)

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов и аварийных выходов. Дневки. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, проходимые и непроходимые болота, осыпи, пески, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, по камням, болоту. Экспедиционные задания. Остановки и площадки наблюдений и исследований. Формы фиксации наблюдений, принципы ведения записей в походных условиях.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Узлы: простой и двойной проводники, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный, булинь, удавка. Техника вязания узлов.

Практические работы в помещении: (2 часа)

Техника вязания узлов: прямой, удавка, брамшкотовый, схватывающий, стремя.

Техника вязания узлов: проводники (одинарный, полуторный, двойной) встречный, булинь.

Практические занятия на местности - выходы: (16 часов)

1. Отработка движения группы по дорогам и тропам (маршрут 1)
2. Отработка движения группы по дорогам и тропам (маршрут 2)
3. Движение группы по камням и болоту
4. Движение группы по берегам рек и ручьев
5. Движение группы по склону с альпенштоком
6. Движение группы с остановками и фиксацией результатов наблюдений
7. Ведение дневника наблюдений на экскурсии в природу
8. Гидрологические исследования. Определение скорости течения реки, ручья.

Тема 8. Правила соревнований по спортивному туризму и ориентированию.

Подготовка к туристским соревнованиям.

Практические работы в помещении: (1 час)

1.Разбор условий соревнований (на примере районных соревнований).

Практические занятия на местности - выходы: (8 часов)

1.Отработка практических навыков по спортивному туризму

2.Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму.

3.Отработка практических навыков по спортивному ориентированию.

4. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.

Раздел 2. Топография и ориентирование (26 часов)

Тема 1. Топографическая карта

Теория:1 (час)

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Использование топографических карт при проведении спортивных походов и экспедиций. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Масштабы топографических карт.

Практические работы в помещении: (1 час)

1.Условные знаки топографических карт.

Практические занятия на местности-выходы: (4 часа)

1.Ориентирование с помощью топографической карты.

2.Движение по карте.

Рекомендуемый список топографических знаков:

- отдельные местные предметы: типы населенных пунктов, места добычи полезных ископаемых, торфоразработки, церкви, пасеки, метеорологические станции, памятники;
- дорожная сеть: трубы, станции, насыпи, выемки, улучшенные грунтовые дороги, зимние дороги;
- гидрография: реки с характеристикой (отметки уреза воды, направление и скорость течения, ширина, глубина, характер грунта), каменные мосты, колодцы;
- рельеф: отметки высот, курганы, ямы, обрывы, овраги, промоины;
- растительный покров: характеристика древостоя (высота, толщина, расстояние между деревьями), буреломы, горелые и сухостойные леса, отдельные кустарники, сплошные заросли кустарников, камыши, пашня, огород, пески, проходимые и непроходимые болота.

Тема 2. Спортивная карта

Теория: (1 час)

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные, площадные. Изображение рельефа на спортивной карте. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Соревнования по спортивному ориентированию. Виды дистанций (маркированная, в заданном направлении, по выбору) и правила действий на различных дистанциях.

Практические работы в помещении: (1 час)

1.Условные знаки спортивных карт

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1.Ориентирование с помощью спортивной карты.

2.Ориентирование по легенде, по описанию.

Тема 3. Компас

Теория: (1 час)

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.

Взятие азимута на предмет. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические работы в помещении: (1 час)

Определение азимутов на карте.

Тема 4. Измерение расстояний

Теория:(1 час)

Способы измерения расстояние на карте и на местности. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом. Глазомерный способ измерения расстояний, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Практические работы в помещении: (1 час)

Определение длины своего шага, пар шагов.

Тема 5. Способы ориентирования

Теория: (1 час)

Ориентирование с помощью топографической карты.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Практические работы в помещении: (1 час)

Определение точки стояния по ближайшим ориентирам.

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1.Отработка действий при потере ориентировки.

2.Действия в аварийной ситуации.

Тема 6. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1.Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП

2.Формирование навыков чтения легенды КП.

Раздел 3. Краеведение (20 часов)

Тема.1. Туристские возможности родного края. Краеведческие наблюдения

Теория: (1 час)

История развития государственной символики.

Практика:(1 час)

Опрос по теме: «Государственные символы: Российская империя, СССР, РФ».

Теория: (1 час)

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Экскурсионные объекты на территории родного края: исторические, природные и памятные места. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксация их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе.

Практические работы в помещении: (1 час)

Обработка собранного краеведческого материала.

Практические занятия на местности: (8 часов)

1.Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне ДТДиМ

2. Памятники истории, архитектуры, искусства в городе.

3.Поиск объектов по плану микрорайона 1 с использованием легенды маршрута движения звеньями

4.Поиск объектов по плану микрорайона 2 с использованием легенды маршрута движения звеньями

Практические занятия на местности - выходы: (8 часов)

Краеведческие наблюдения на маршруте 1 (растительность)

Краеведческие наблюдения на маршруте 2 (исторические и культурные объекты)

Краеведческие наблюдения на маршруте 3 (гидрографические объекты)

Краеведческие наблюдения на маршруте 4 (экология)

Раздел 4. Основы гигиены и первая помощь (9 часов)

Тема 1. Личная гигиена

Теория:(1 час)

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Способы закаливания. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм.

Тема 2. Походная аптечка. Лекарственные растения

Теория: (1 час)

Состав походной аптечки для степенного похода. Перечень и назначение лекарств. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Тема 3. Основные приемы оказания первой помощи

Теория: (1 час)

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, пищевых отравлений, отравлений ядовитыми грибами, желудочных заболеваний. Обработка ран, наложение жгута, способы наложения повязок.

Практические работы в помещении: (1 час)

1.Наложение повязок. .Определение ядовитых грибов и растений Ленинградской области.

Тема 4. Приемы транспортировки пострадавшего

Практика: в помещении: (1 час)

Предупреждение травматизма. Раны. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Первая помощь при кровотечениях, тепловом и солнечном ударах. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки: на руках, при помощи наплечных лямок, на импровизированных носилках.

Практические занятия на местности - выходы: (4 часа)

1.Первая помощь при переломах конечностей.

2.Иммобилизация, транспортировка пострадавшего.

Раздел 5. Общая физическая подготовка (36 часов)

Тема 1. Врачебный самоконтроль

Теория: (1 час)

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практические занятия в помещении: (33 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Специальные упражнения на выносливость.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища и ног.

Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.

Упражнения в парах, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

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.

Тема 3. Контрольное тестирование

Практические занятия в помещении: (2 часа)

Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.

Раздел 6. Профориентационное занятие (2 часа)

Теория: (1 час)

Беседы на тему: «Спорт-это не призвание, спорт - это образ жизни»

Практика: (1 час)

Тестирование на выявление интересов и склонности ребёнка к деятельности, связанной со спортом, туризмом

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. Воспитают бережное отношение к историческому и культурному наследию родного края
2. Воспитать лидерские качества, выработать организаторские способности при подготовке и организации походов
3. Привить коммуникативную культуру в походно-экспедиционной практике путём распределения ролей и обязанностей
4. Воспитать патриота своей родины (через знания истории государственных символов России, города)

Метапредметные:

1. Разовьют творческую и познавательную активность в процессе освоения изучаемого краеведческого материала
2. Разовьют потребность в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью.

3.Разовьют физические качества: силу, выносливость, упорство средствами ОФП, туристской деятельности.

Предметные:

1. Научатся технике и тактике туристского похода, основам безопасного пребывания в природной среде,
- 2.Овладеют навыками организации быта, питания, должностным обязанностям в походе
- 3.Углубят знания по топографии и ориентированию.
- 4.Расширят знания об историческом, природном, культурном наследии в ходе подготовки к нестационарным мероприятиям.
- 5.Расширят знакомство со способами оказания первой помощи
- 6.Познакомятся с профессиями по направлению туризма и спорта для самоопределения и самореализации личности ребёнка.