

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

УТВЕРЖДЕН  
Приказом ДТДиМ  
от 07 июня 2024г. №330-ОД

Рабочая программа  
по дополнительной общеразвивающей программе

«Школа туризма»  
Возраст учащихся – 10 -11 лет

Первый год обучения

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

## «Школа туризма»

### 1. Особенности первого года обучения

На первом году обучения осуществляется первичное ознакомление с основными видами туризма: пеший, лыжный, водный и т.д.

Обучающиеся овладевают основными навыками организации нестационарного мероприятия в природной среде.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Обучающиеся образовательных учреждений района должны иметь медицинский допуск для занятий туризмом. Программа предназначена для учащихся в возрасте 10 - 12 лет, без специальных туристских навыков.

*Срок освоения программы 1 года обучения - 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 первого года обучения:* обучающиеся образовательных учреждений района, имеющих медицинский допуск для занятий туризмом, физической и специальной подготовкой.

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

- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию на уровне района, города

### 2. Задачи первого года обучения

#### **Обучающие задачи:**

1. Познакомить с основными видами туризма
2. Дать представление о личном, групповом и специальном снаряжении, организации привалов и питания в походе.
3. Познакомить с туристскими должностями в походе.
4. Сформировать представление об основных условных знаках топографических и спортивных карт, приёмам работы с компасом
5. Овладеть знаниями об особенностях родного края, рельефа, климата, растительного и животного мира Ленинградской области.
6. Дать представление об основах гигиены и оказания первой помощи.
8. Обучить практическим походным навыкам
9. Овладеть элементарными представлениями о мире профессий, связанных с направлением программы

#### **Развивающие задачи:**

1. Развить потребность в здоровом образе жизни при регулярных занятиях спортом.
2. Развить коммуникативную компетентность
3. Развить познавательную активность через туристско-краеведческую деятельность
4. Развить силу, выносливость, координацию движений.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, научиться доводить начатое дело до конца

3. Воспитать коммуникативные навыки, стремление к искренности и открытости во взаимоотношениях между людьми
4. Воспитать в себе патриота своей Родины (изучить государственные символы России)

### **3. Содержание первого года обучения**

#### **Раздел 1. Туристская подготовка (42 часа)**

##### ***Тема 1. Введение (вводный контроль). Виды туризма. Техника безопасности.***

###### *Теория (1 час)*

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при организации экскурсий в природу, при передвижении группы на общественном транспорте. Туризм: плановый и самостоятельный, спортивный и массовый. Виды туризма: пеший, лыжный, водный, горный и другие. Экскурсии, их особенности. Перспективы обучения туризму.

###### *Практика (1 час)*

Составление плана работы кружка на год. Краткая характеристика отдельных видов туризма.

##### ***Тема 2 Снаряжение туриста***

###### *Теория (1 час)*

Понятие о личном и групповом снаряжении. Общий перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Рюкзак, его назначение, выбор рюкзака. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних однодневных походов. Принципы подбора и характеристика походной одежды и обуви.

Групповое снаряжение: палатки, костровое и ремонтное оборудование, средства ориентирования и связи, их назначение.

###### *Практика (1 час)*

Подборка содержимого рюкзака для пешего похода. Укладка рюкзака.

##### ***Тема 3 Организация туристского быта***

###### *Теория (2 часа)*

Виды привалов и ночлегов в туристском путешествии. Движение группы по маршруту, продолжительность и периодичность привалов в походе. Основные требования, предъявляемые к выбору места для 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. Растопка. 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.

###### *Практика на местности (16 часов)*

- определение мест для организации привалов и ночлегов;
- планирование лагеря - выбор мест для палаток;
- составление макета постановки бивака;
- движение походной колонны;
- движение группы по маршруту с пересечением дорог и регулируемых и нерегулируемых перекрестков;
- установка палаток;
- правила поведения в палатке;
- движение группы по маршруту с просмотром интересных природных объектов

##### ***Тема 4. Питание в туристском походе***

###### *Теория (1 час)*

Рацион питания, состав, назначение для туриста – походника. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды или приготовление горячих блюд. Организация питания в 2-3 – дневном походе. Составление меню, списка продуктов на однодневный выход в природу. Упаковка продуктов.

*Практика в помещении: (1 час).*

- настольная игра «Собери завтрак, обед и ужин»

*Практика на местности (4 часа)*

- фасовка, упаковка и распределение продуктов в рюкзаках.

- упаковка продуктов на местности после их частичного использования.

## **Тема 5. Туристские должности в группе**

*Теория: (1 час)*

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы. Другие постоянные должности в группе: завхоз, ответственный за снаряжение, штурман, санитар, краевед, ремонтный мастер. Временные должности: дежурные, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

*Практика в помещении: (1 час)*

Распределение туристских должностей.

*Практика на местности: (2 часа)*

Выполнение обязанностей по постоянным должностям при проведении похода выходного дня.

## **Тема 6. Техника и тактика туристских походов**

*Теория: (2 часа)*

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Действия потерявшегося участника. Действия группы, потерявшей участника. Естественных препятствия на маршруте. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику через завалы, по заболоченной местности, по травяным склонам.

*Практические работы на местности: (6 часов)*

1. Движение группы по дорогам и открытым пространствам.
2. Движение группы по берегу реки.
3. Движение группы в городской черте.

## **Тема 7. Подготовка к путешествию**

*Теория: (1 час)*

Требования, предъявляемые к участникам походов. Определение цели и района путешествия.

*Практические работы в помещении: (1 час)*

1. Подбор и ремонт личного и группового снаряжения к однодневному походу.

## **Раздел 2. Топография и ориентирование (26 часов)**

### **Тема.1. Топографическая карта**

*Теория: (1 час)*

Понятие и значение топографии. История возникновения топографических карт. Условные знаки топографических карт: растительность, воды, искусственные объекты. Способы изображения объектов на топографической карте.

Масштабы топографических карт, численный и именованный масштабы.

Способы изображения рельефа на картах.

*Практические работы в помещении: (2 часа)*

1. Топографические знаки: рельеф, растительность.
2. Топографические знаки: воды, искусственные объекты.

*Практические работы на местности: (2 часа)*

1. Распознавание топографических знаков на местности.

Рекомендуемый список топографических знаков:

- рельеф: основные горизонталы, бергштрих, ямы;
- растительный покров: лес; редколесье, вырубка, просека, кустарники, луг, фруктовый сад, болото.
- гидрография: реки и ручьи, озера, деревянные мосты, источники;
- дорожная сеть: железные дороги, шоссе, проселочные и лесные дороги;
- отдельные местные предметы: заводы и фабрики, церкви, сооружения башенного типа, кладбища, линии связи, линии электропередачи

## **Тема 2. Спортивная карта**

*Теория: (1 час)*

Условные знаки спортивных карт на примере карты городского парка. Чтение карты.

Определение сторон горизонта на карте и по местным признакам.

*Практические работы в помещении: (2 часа)*

1. Условные знаки спортивных карт.
2. Условные знаки спортивных карт.

*Практические работы на местности: (8 часов)*

1. Работа со спортивной картой. Определение по карте масштаба.
2. Определение обозначений на карте
3. Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.
4. Ориентирование с помощью спортивной карты.

Рекомендуемый список условных знаков спортивной карты:

- рельеф,
- гидрография и болота,
- растительность,

## **Тема 3. Компас**

*Теория: (1 час)*

Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом. Определение сторон горизонта.

Основные направления горизонта (С, Ю, З, В).

*Практические работы в помещении: (1 час)*

1. Определение основных направлений с помощью компаса.

## **Тема 4. Способы ориентирования**

*Теория: (1 час)*

Ориентирование с помощью карты в походе. Ориентиры, виды ориентиров.

Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

*Практические работы в помещении: (1 час)*

Упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.

*Практические работы на местности: (6 часов)*

1. Отработка навыков по ориентированию с компасом.
2. Определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.
3. Поиск на местности ориентиров по заданному на карте маршруту.

### **Раздел 3. Краеведение (14 часов)**

#### **Тема 1. Родной край, его географическое положение.**

*Теория: (1 час)*

Изучение государственных символов РФ: флаг, герб, гимн.

Символы России: народные, государственные

*Практика: (1 час)*

Игра «Игры «Что лишнее? в изображении символов России»

*Теория: (1 час)*

Положение Ленинградской области на географической карте. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые родного края. Охраняемые территории.

*Практические работы в помещении: (1 час)*

Характеристика рельефа, полезных ископаемых, водных артерий Ленинградской области,

*Практические работы на местности: (4 часа)*

1. Ознакомление с природными объектами Колпино.

2. Ознакомление с водными объектами Колпино.

#### **Тема 2. Растительный и животный мир родного края**

*Теория: (1 час)*

Особенности растительного и животного мира Ленинградской области.

*Практические работы в помещении: (1 час)*

1. Охраняемых животные и растения Ленинградской области (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам).

*Практические работы на местности: (4 часа)*

1. Растительный мир Колпино (посещение парков, лесополос).

2. Животный мир Колпино (прибрежные участки р. Ижора).

### **Раздел 4. Основы гигиены и первая помощь (8 часов)**

#### **Тема 1. Личная гигиена**

*Теория: (1 час)*

Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе. Значение водных процедур (умывание, обтирание, купание). Гигиена одежды и обуви.

#### **Тема 2. Походная медицинская аптечка**

*Теория: (1 час)*

Состав медицинской аптечки для похода выходного дня. Назначение медикаментов, их упаковка, определение срока годности для использования.

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

*Практические работы в помещении: (1 час)*

Комплектация аптечки выходного дня.

#### **Тема 3. Основные приемы оказания первой помощи**

*Теория: (1 час)*

Походный травматизм. Профилактика травматизма. Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжения, кровотечения.

Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, ссадинах, ушибах. Наложение повязок.

*Практические работы в помещении: (1 час)*

1. Наложение повязок.

#### **Тема 4. Приемы транспортировки пострадавшего**

*Теория: (1 час)*

Способы транспортировки пострадавшего. Характер и возможные места повреждения, порядок оказания первой помощи.

*Практические работы на местности: (2 часа)*

1. Транспортировка пострадавшего без использования носилок.

## **Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка (52 часа)**

### **Тема 1. Врачебный контроль, самоконтроль**

*Теория: (1 час)*

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

### **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.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка**

*Практические работы на местности: (16 часов)*

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузке, развитие выносливости.

Тренировочные эстафеты на местности с использованием группового снаряжения.

Тренировочные кросс-походы на местности с топографической картой.

Тренировочные кросс-походы на местности с использованием различных видов карт.

Эстафета с применением спортивного ориентирования.

Тренировочные кросс-походы с преодолением имитированных препятствий.

Эстафета с поиском объектов по описанию.

Обучающий поход с использованием фиксации наблюдений в природе.

Обучающая экскурсия в природу «Птичьи голоса Колпино».

## **Раздел 6. Профориентационное занятие (2 часа)**

*Теория (1 час)*

Беседы о влиянии спорта на формирование характера человека

*Практика (1 час)*

Игровая практика «Что я хочу, что мне для этого – надо?»

### ***Планируемые результаты освоения 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. Воспитают в себе гуманное отношение к природе
2. Выработают в процессе обучения организаторские навыки, умение доводить начатое дело до конца
3. Воспитают в себе коммуникативные навыки, умение общаться в коллективе, стремление к искренности и открытости во взаимоотношениях между людьми
4. Воспитают в себе качества гражданина, патриота (овладеют знаниями по истории государственных символов России)

#### ***Метапредметные:***

1. Разовьют потребность в здоровом образе жизни при регулярных занятиях спортом
2. Разовьют коммуникативную компетентность
3. Разовьют познавательную активность через туристско-краеведческую деятельность
4. Разовьют в себе волевые качества: силу, выносливость, координацию движений.

#### ***Предметные:***

1. Познакомятся с основными видами туризма, будут иметь представление о личном, групповом и специальном снаряжении
2. Познакомятся с организацией привалов, питания в походе, с туристскими должностями в походе
3. Овладеют знаниями об основных условных знаках топографических и спортивных карт, о работе с компасом
5. Овладеют знаниями об особенностях родного края, рельефа, климата, растительного и животного мира Ленинградской области.
6. Овладеют практическими навыками оказания первой помощи.
7. Овладеют практическими походными навыками и умениями, ориентировки в различных природных условиях.