

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  
«Юные туристы»

Возраст учащихся – 10 -11 лет

Первый год обучения

Разработчики:  
Буракова Самира Абдаллаевна  
педагог дополнительного образования;  
Даурова Наталия Владимировна  
методист отдела туризма и краеведения

## Особенности организации образовательного процесса 1 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.

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, имеющие медицинский допуск для занятий туризмом, физической и специальной подготовкой.

Программа предназначена для обучающихся 10-12 лет.

### Задачи первого года обучения

Обучающие:

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. Познакомить с государственными символами РФ
6. Овладеть знаниями об особенностях родного края, рельефа, климата, растительного и животного мира Ленинградской области.
7. 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)

### Содержание первого года обучения

Туристская подготовка (42 часа)

Тема 1. 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 поездках группы на транспорте. Туризм:

плановый и самостоятельный. Отличительные особенности самостоятельного туризма. Виды туризма: пеший, лыжный, водный, горный и другие. Действия группы, потерявшей участника. Действия потерявшегося.

Практика в помещении(1 час)

Составление плана работы кружка на год. Основные цели задачи данного этапа обучения. Перспективы обучения туризму. Разработка анкет. Краткая характеристика отдельных видов туризма.

## Тема 2 Снаряжение туриста

Теория (1 час)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3-х дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи.

Практика (1 час)

Укладка рюкзака. Установка палатки.

## Тема 3 Организация туристского быта

Теория (2 часа)

Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.. 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.

Практика на местности (16 часов)

- определение мест для организации привалов и ночлегов;
- планирование лагеря - выбор мест для палаток;
- установка и снятие бивака;
- заготовка дров, разведение костра;
- техника безопасности при заготовке дров и обращении с огнём;
- установка палаток;
- правила поведения в палатке;
- уборка места лагеря перед уходом группы

## Тема 4. Питание в туристском походе

Теория (1 час)

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. Приготовление пищи на костре.

Практика в помещении: (1 час).

Составление меню и списка продуктов для однодневного похода

Практика на местности (4 часа)

- фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
- приготовление пищи в походных условиях.

## Тема 5. Туристские должности в группе

Теория:(1 час)

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его

обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. 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 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 отставшего участника. Характеристика естественных препятствий. 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.
2. Движение группы по пересеченной местности.
3. Движение группы по пересеченной местности

## Тема 7. Подготовка к путешествию

Теория: (1 час)

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

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.

## Топография и ориентирование (26 часов)

### Тема.1. Топографическая карта

Теория: (1 час)

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

Масштабы топографических карт, виды масштабов. Понятие о масштабных, немасштабных, площадных условных знаках.

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, курганы, ямы;
- растительный покров: хвойный, лиственный и смешанный 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.

Масштабы карт для спортивного ориентирования. Чтение карты.

Определение направления на карте и местным признакам.

Практические работы в помещении: (2 часа)

1. Условные знаки спортивных карт.

2. Условные знаки спортивных карт.

Практические работы на местности: (8 часов)

Работа со спортивной картой. Определение по карте масштаба местности, работа с курвиметром и работа с азимутом.

Определение обозначений на карте

Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.

Ориентирование с помощью спортивной карты.

Рекомендуемый список условных знаков спортивной карты:

- рельеф,
- скалы и камни,
- гидрография и болота,
- растительность,
- искусственные сооружения.

### Тема 3. Компас

Теория: (1 час)

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

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

Практические работы в помещении: (1 час)

1. Определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.

### Тема 4. Способы ориентирования

Теория: (1 час)

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные.

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 со специальными приборами.

2. Определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.

3. Фиксация параметров в листок ориентировщика. Анализ полученных данных

### 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)

Анализ рельефа Ленинградской области, полезных ископаемых, водных артерий

Практические работы на местности: (4 часа)

1. Ознакомление с природными объектами Ленинградской области.

## 2. Ознакомление с водными объектами Ленинградской области

### 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. Определение охраняемых животных и растений Ленинградской области (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам).

Практические работы на местности: (4 часа)

1. Ознакомление с природой Ленинградской области.

2. Ознакомление с крупными реками Ленинградской области

Рекомендуемый список крупных рек Ленинградской области:

Вуокса, Нева, Луга, Оредеж, Ижора, Тосна. Волхов, Сясь, Паша, Свирь.

### 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, растяжение, кровотечения.

Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, ссадинах, ушибах, растяжениях. 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, количество человек, оказывающих помощь. Изготовление носилок.

Практические работы на местности: (2 часа)

1. Изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.

### 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.

Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода.

Упражнения для развития выносливости: бег – гладкий, кросс, с картой; ходьба на лыжах.

Упражнения на развитие быстроты: бег на дистанции 30, 60 метров; челночный бег; эстафеты с применением спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости: прыжки, кувырки, спортивные игры, упражнения на равновесие, слалом между деревьями. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости: отжимания, поднятие туловища из положения лежа; приседания на одной и двух ногах; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Тренировочные кросс-походы на местности.

Тренировочные кросс-походы на местности с картой.

Тренировочные кросс-походы по пересеченной местности.

Эстафета с применением спортивного ориентирования.

Тренировочные кросс-походы с использованием страховки на сложных участках маршрута.

Тренировочные кросс-походы по топографическим картам.

Тренировочные кросс-походы по заболоченной местности.

Тренировочные кросс-походы с использованием специального снаряжения.

### Профориентационное занятие (2 часа)

#### Теория: (1 час)

Мир профессий. Правила игр на знакомство с профессиями, которые обучающимся знакомы (по направлению программы)

#### Практика в помещении: (1 час)

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

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

**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
4. Познакомятся с государственными символами РФ
- 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.

**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.

**Воспитательные:**

- 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)