

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 3 февраля 2022г. № 70

Рабочая программа
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Азбука туризма»

2-й год обучения

Разработчики:
педагоги дополнительного образования
Буракова Самира Абдаллаевна,
методист отдела туризма и краеведения
Даурова Наталия Владимировна

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, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID - 19).

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. Дать углублённые знания и умения, необходимые для организации туристских путешествий, участия в спортивных соревнованиях
2. Научить самостоятельно пользоваться картой со сложными дистанциями и компасом для безопасного пребывания в природной среде;
3. Продолжить формировать туристско-краеведческие умения и навыки самостоятельной работы
4. Расширить представление об основах гигиены и оказания первой помощи на практических занятиях
5. Мотивировать учащихся к самореализации и самопознанию в области детско-юношеского туризма и спорта

Развивающие задачи:

1. Совершенствовать коммуникативные качества в процессе коллективной практической работы

2. Сформировать волевые, лидерские качества учащихся, необходимые для адаптации в социуме
3. Развивать физическую выносливость и ловкость в процессе выполнения ОФП и СФП, на занятиях в условиях природной среды

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у детей чувства патриотизма в процессе изучения историко-культурных объектов Ленинградской области, природных памятников (ООПТ)
2. Воспитывать у учащихся такие нравственные качества, как ответственность, честность, открытость в ходе решения коллективных спортивных задач

3.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 незатухших 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 пеших, 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.

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. Государственные символы РФ: гимн, герб, флаг, их использование.

Экскурсионные объекты на территории Ленобласти (ЛО): исторические, природные и

памятные места. Ленинградская область, значимые для походов районы: Лосево, Лемболово, Орехово, Шапки.

Практические работы в помещении: 2 ч.

Экскурсия по родному городу или области (особо охраняемые природные территории ЛО).

Тема 1.5 Техника пешеходного туризма 10ч.

Теория 2ч.

Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д.

Узлы: 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: «параллельная переправа», «бревно»,

Прохождение этапа «навесная переправа»

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

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.

Диагностика состояния пострадавшего. Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги.

Практические работы: 8 ч.

Оказание первой помощи в играх в кабинете.

Характер и возможные места механических повреждений на теле человека;

Порядок оказания первой помощи.

Изготовление носилок.

Тема 1.9 Питание в туристском походе 6ч.

Теория 2ч.

Организация питания в походе выходного дня. Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Меры безопасности. Время для приготовления пищи в походе.

Практические работы: 4ч.

Составление раскладки и списка продуктов на поход выходного дня в различные сезоны года..

Хранение продуктов питания. Особенности приготовления пищи на костре различные сезоны года.

Раздел 2. Основы психологических знаний 18ч.

Тема 2.1 Психология человеческих взаимоотношений 8ч.

Теория 4ч.

Влияние отрицательного эмоционального контакта в детстве на рост и развитие личности.

Построение атмосферы согласия и принятия в группе. Понятие помогающих отношений.

Практические работы: 4 ч.

Тренинги и психологические игры. Этапы общения: контакт, ориентация, конфликт, продуктивная деятельность, подведение итогов.

Рольевые 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?».

Практикум: 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 Психология деятельности и познавательных процессов- 4 ч.

Теория 2ч.

Понятия действия, операции и средства осуществления деятельности. Мотивация деятельности. Участие деятельности в формировании и развитии памяти человека. Деятельность и интеллектуальные процессы. Зависимость речи от характера деятельности человека. Умения, навыки и привычки.

Практические работы: 2 ч.

Игровые практики на развитие памяти, внимания, речи.

Тема 2.5 Профориентационный час - 2ч.

Теория 1ч.

Беседы на темы: «Знакомство с профессиями по направлению программы, знакомых и доступных: педагог, тренер, врач, экскурсовод, спортсмен...»,

Практические работы: 1 ч.

Игры и упражнения на развитие навыков общения», упражнение: «вопрос-ответ» - диалог с педагогом: «Могут ли, полученные в ходе обучения знания и умения, пригодится людям этих профессий?»

Раздел 3. Ориентирование и топография 34ч.

Тема 3.1 Топография, условные знаки 6ч.

Теория 2ч.

Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.

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.

Практические работы: 10 ч.

Участие в различных соревнованиях.

Работа со спортивной картой.

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

Ориентирование с помощью спортивной карты

Электронные КП, чипы.

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. GPSdrawing.

Практические работы: 12 ч.

Отработка навыков GPS-ориентирования на пришкольной территории;

Отработка навыков GPS-ориентирования в парке на острове Чухонка;

Участие в соревнованиях по GPS ориентированию в различных парках города;

Постановка трассы.

Прохождение поставленной самостоятельно трассы;

Записывание точек и координат.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни 4ч.

Тема 4.1 Основы гигиены в туризме 2ч.

Теория 2ч.

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 – 18 ч.

Практические работы: 18 ч.

- 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 на внимание, сообразительность, координацию.

- 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: 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 18 ч.

Практические работы: 18 ч.

- 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 в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног.
- Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе.
- Игры: баскетбол, футбол.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.
- Преодоление туристской полосы препятствий.
- Силовые упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, утяжелителями).
- Упражнения для развития, гибкости, маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений.

Итоговое занятие 2ч.

Подведение итогов года.. Тестирование. Аттестация 2 полугодия.

4.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

Предметные:

- 1.Получат углублённые знания и навыки, необходимые в организации туристских путешествий, спортивного ориентирования;
- 2.Научатся самостоятельно пользоваться картой со сложными дистанциями, компасом для безопасного пребывания в природной среде
3. Продолжат формировать туристско-краеведческие умения и приобретут навыки самостоятельной работы
4. Расширят представления об основах гигиены и оказания первой помощи на практических занятиях
5. Расширят представления о возможности для самореализации и самопознания в области детско-юношеского туризма и спорта

Метапредметные:

- 1.Приобретут коммуникативные навыки в процессе коллективной практической работы
- 2.Сформируют волевые, лидерские качества , необходимые для адаптации в социуме
- 3.Приобретут физическую выносливость и ловкость в процессе выполнения упражнений по ОФП и СФП

Личностные:

- 1.Испытают чувство сопричастности к истории малой Родины (города Колпино);
- 2.Разовьют такие нравственные качества, как целеустремлённость, упорство в достижении цели, открытость, честность в ходе практических занятий