

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 30 мая 2023 г. № 307- ОД

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе
«Туристы - краеведы»

Возраст учащихся – 14 -15 лет

Первый год обучения

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

Особенности образовательного процесса первого года обучения

Программа предназначена для учащихся в возрасте 14 - 15 лет.

На первом году обучения продолжается знакомство с основными видами туризма, историко-культурным наследием родного края, овладение базовыми навыками организации нестационарного мероприятия в природной среде, знакомство с профессиями в области туризма для дальнейшей самореализации и самоопределения.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа реализуется в сетевой форме (осуществляется в направлении взаимного использования ресурсов между партнёрами - образовательными учреждениями района).

Срок освоения программы 1 года обучения - 216 часов

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (теория и практика в помещении, выезды в природную среду по утверждённому графику).

Условия набора и формирования групп первого года обучения: обучающиеся образовательных учреждений района, имеющие медицинский допуск для занятий туризмом, обладающие физической и специальной подготовкой.

Для обучения принимаются учащиеся, завершившие обучение по программе «Юные туристы», а также учащиеся с высокой мотивацией к поисково-исследовательской деятельности по результатам собеседования.

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.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- Научить технике и тактике туристского похода, основам безопасного пребывания в природной среде, организации быта и питания, снаряжении туриста и др.
- Научить основам топографии и ориентирования
- Изучить природно – ресурсный потенциал, культурно – историческое наследие района путешествия
- Познакомить с историей развития государственной символики РФ
- Познакомить с профессиями в области туризма, спорта

Развивающие:

- Развить интерес обучающихся к поисково-исследовательской деятельности средствами туризма.
- Развить потребность в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью
- Развить организационно-волевые качества, самостоятельность в решении практических туристских задач
- Развить физические способности: силу, выносливость, скорость и быстроту реакции и др.

Воспитательные:

- Формировать мотивацию к познанию через экспедиционно-походную деятельность
- Воспитывать лидерские качества, выработать организаторские способности
- Формировать коммуникативную культуру в походно-экспедиционной практике
- Формировать способность к осознанию российской идентичности, воспитывать чувство патриотизма через познание своей малой Родины.

Содержание первого года обучения

Туристская подготовка (75 часов)

1.1. Техника безопасности. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория (2 часа)

Туристские путешествия, история развития туризма. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании личности учащегося. Знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: В.Обручев, В.Арсеньев, Г.Федосеев и др. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория (1 час)

Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к путешествию с учетом сезона, условий похода. Снаряжение для краеведческой работы.

1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Теория (1 час)

Требования к месту бивака. Жизнеобеспечение. Безопасность места стоянки. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров. Оборудование места для кухни. Роль дежурного по кухне.

Практика на местности (8 часов)

Определение мест, пригодных для организации привала и ночлега (бивуака). Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Заготовка дров - работа с пилой и топором. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, при сильном тумане.

Оборудование места для приёма пищи. Обязанности дежурных по кухне. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Хранение и мытьё посуды, дежурство на кухне и правила работы дежурных.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория: (1 час)

Подбор группы и распределение обязанностей. Утверждение маршрута в МКК. Смотр готовности группы. Цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов. Составление меню.

Практика в помещении (9 часов)

Составление плана-графика похода, заполнение маршрутной документации.

Определение цели и района путешествия. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия.

Распределение обязанностей в группе. Изучение карт, отчётов о походах, получение сведений у групп, прошедших маршрут.

Инструктаж учащихся по безопасности и правилам поведения в условиях природной среды.

Подготовка личного и группового снаряжения. Смотр готовности группы.

1.5. Питание в туристском путешествии

Теория (1 час)

Значение, режим и особенности питания в многодневном путешествии. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Практика в помещении (9 часов)

Составление меню и списка продуктов.

Выполнение требований к хранению продуктов. Составление меню и списка продуктов согласно нормам дневного рациона участника туристского похода.

Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности.

Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства. Правила пользования и хранения походной посуды, хозяйственных наборов: оборудования для костра, ножей, топоров и др. Питьевой режим на маршруте.

1.6. Туристские должности в группе

Теория (1 час)

Заместитель командира по питанию (завпит). Заместитель командира по снаряжению. Проводник (штурман). Краевед. Санитар. Ремонтный мастер. Фотограф. «Ответственный» за отчет о походе.

1.7. Техника и тактика в туристском путешествии.

Теория (1 час)

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Техника преодоления завалов, густых зарослей. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника завязывания туристских узлов.

Практика в помещении (9 часов)

Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины; узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный.

Отработка техники вязания узлов.

Меры обеспечения безопасности при переправах.

Устройство навесных переправ. Переправы с караваном.

Страховка и самостраховка.

Практика на местности (8 часов)

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах и спусках при движении по тропам.

Техника передвижения по болотам. Организация страховки. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням. Передвижение по комбинированному рельефу.

Переправы вброд (с шестом, шеренгой, в кругу), по воде, над водой

(по камням, кладке, снежному мосту). Техника подъема и спуска пострадавшего.

Правила ходьбы в горах (выбор темпа движения в зависимости от рельефа местности, правило трёх точек опоры, интервал, движение «серпантинном», короткие привалы, и др.). Технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона. Страховка и самостраховка во время брода. Выбор места брода (через равнинные и горные реки) и способа прохождения.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском путешествии, походе

Теория (1 час)

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

1.9. Подведение итогов туристского путешествия

Теория (1 час)

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты групп за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка и составление отчета о походе.

1.10. Участие в учебных соревнованиях

Практика в помещении (6 час)

Проработка положения о соревнованиях.

Подготовка к участию в соревнованиях по учебной технике. Контрольные мероприятия по туристской технике: Укладка рюкзака.

Техника установки палатки. Способы переноски пострадавшего. Обеспечение безопасности и организация страховки. Переправа бревну со страховкой и без страховки в зависимости от положения.

1.11. Практика на местности(8 часов)

Участие в соревнованиях по туристской технике.

Контрольные мероприятия по туристской технике.

Спортивные соревнования учащихся по дисциплине «Пешеходный туризм».

Практика на местности (8 часов)

Этап «Постановка палатки». Этап «Навесная переправа». Этап «Спуск-подъем по склону». Обеспечение безопасности и организация страховки. Этап «Переноска пострадавшего». Способы переноски пострадавшего. Этап «Преодоление водной преграды». По бревну со страховкой и без страховки в зависимости от положения. Переправа по качающемуся бревну.

Другие этапы: разведение костра (газовой горелки). Кипячение воды на время. Этап «Укладка рюкзака» (на время). Этап «Приготовление пищи на костре» Соревнования по спортивному ориентированию. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разработка запасных вариантов маршрута.

Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста проводника (52 часа)

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория (1 час)

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Построение профиля маршрута.

Практика в помещении (9 часов)

Упражнения на запоминание условных знаков спортивных и топографических карт.

Применение знаний условных знаков при нанесении на карту.

Изучение элементов рельефа местности по картам и на местности. Определение координат точки на карте.

Измерение расстояний по карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Движение группы по топографической и спортивной карте.

2.2. Компас, работа с компасом

Теория (1 час)

Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практика в помещении (1 час)

Упражнения по определению азимута. Снятие азимута с карты.

Практика на местности (8 часов)

Отработка навыков работы с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков. Прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний.

Теория 1 (час)

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Практика в помещении (9 часов)

Измерение расстояний на карте.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага. Учёт оптических искажений и иллюзий при определении расстояния до предметов.

Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнение по отработке автоматизма при счёте шагов.

Глазомерное определение расстояний. Выполнение упражнений на прохождение отрезков различной длины.

Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория (1 час)

Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Порядок действий в случае потери ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика в помещении (4 часа)

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, созданных природой, людьми. Определение сторон горизонта по растительности. Анализ причин, приводящих к потере ориентировки. Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствие паники.

Определение порядка действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Поиск выхода на линейные или площадные ориентиры.

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория (1 час)

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Практика на местности (8 часов)

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию. Условия и требования к участникам соревнований. Жеребьёвка команд и участников. Соревнования по ориентированию в заданном направлении. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Практика на местности (8 часов)

Тематические выезды - маршруты походов выходного дня: с элементами экскурсий: история края, памятные события, происходившие на его территории.

Прохождение маршрутов с этапами: «ориентирование», «преодоление естественных препятствий маршрута».

Краеведение (45 часов)

3.1. История развития государственной символики. Природно-ресурсный потенциал.

Теория: (1 час)

История развития государственной символики

Беседа о развитии государственной символики. История и современность.

Практика в помещении (1 час)

Устный опрос по теме занятия

Теория (1 час)

Природно-ресурсный потенциал: биологический (растительный и животный мир), энергетический, минеральный (полезные ископаемые),

Практика в помещении (1 час)

Устный опрос по теме занятия

Практика в помещении (3 часа)

«Путешествия» по карте. Подготовка мини-докладов о природе родного края.

Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествие в данном районе.

Практика на местности (8 часов)

Посещение природных памятников родного края с целью изучения ресурсов края, полезных ископаемых, климата, гидрографии, растительного и животного мира.

Туристская прогулка с активными способами передвижения на территории города или в его окрестностях с познавательными целями.

3.2. История и культура края

Теория (1 час)

Сведения о прошлом земли Ижорской. Памятники истории и культуры.

Практика в помещении (10 часов)

Составление и решение кроссвордов.

Подготовка мини-докладов по истории и культуре родного края.

В путешествии: содержание и методика проведения краеведческих наблюдений; ведение записей; взаимодействие членов команды, распределение обязанностей.

После путешествия: камеральная обработка краеведческих наблюдений, составление отчета о наблюдениях, участие в составлении отчета о путешествии.

Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны, интересными людьми. История и культура края.

Практика на местности (8 час)

Посещение памятных мест Колпино: Стела города воинской славы – Колпино,

Посещение памятных мест Колпино: Музей истории Ижорской земли и города Колпино (ДТДиМ). Музей Ижорских заводов.

Посещение памятных мест Колпино: Балканское захоронение. Монумен в честь подвига 72 Ижорского батальона.

Посещение памятных мест Колпино: Памятник герцогу Ижорскому – А. Д. Меншикову. Памятный знак рабочим Ижорских заводов. Памятник красногвардейцам Колпино.

3.3. Туристские возможности края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Теория (1 час)

Параметры маршрутов туристско-краеведческих мероприятий. Туристские возможности парков и ближайших окрестностей Санкт-Петербурга.

Практика в помещении (10 часов)

Охраняемые природные территории на карте.

Работа с картографическим и справочным материалом по туристским маршрутам родного края. Мини-доклады по темам:

-История природного комплекса (заказника и памятника природы), уникальность и ценность в экологическом, культурном, научном отношении, памятные события.

-Проработка содержания работы по изучению выбранного особо охраняемого природного объекта.

-Определение границ района похода: климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района.

Основы гигиены, оказание первой помощи (10 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Теория (1 час)

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Теория (1 час)

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Практика в помещении (2 часа)

Формирование походной аптечки.

Просмотр видеофильма. Проведение теста.

4.3. Основные приемы по оказанию первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

Теория (1 час)

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела.

Практика в помещении (5 часов)

Отработка полученных практических навыков при переломах, ранах, кровотечениях.

Освоение способов наложения повязок, наложения жгута. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

Отработка правильного положения пострадавшего при транспортировке. Наложение повязок, жгута.

Общая и специальная физическая подготовка

Практика (32 часа)

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом.

Игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина. Спортивные игры: ручной мяч. Волейбол. Футбол. Баскетбол.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнение на развитие выносливости: многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, поваленное дерево с одной и двух ног.

Прыжки по кочкам. Прыжки со скакалкой в движении.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции: 30, 60, 100, 200, 400 м.

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.

Упражнения для развития силы: броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: ходьба с выпадами, скрестным шагом.

Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат».

Круговые движения туловищем, отведение рук и ног из различных исходных положений, на месте и в движении.

Профориентационное занятие (2 часа)

Тема. «Мир моих интересов».

Теория (1 час)

Беседы о ЗОЖ, о профессиях в области спорта, туризма: тренер, спортивный комментатор, спасатель, туроператор, экскурсовод и др.

Практика в помещении (1 час)

Игровая практика «Формирование образа – «Я» (адекватной оценки личности), сюжетно-ролевая игра «Выбирая спорт, мы выбираем жизнь»

Планируемые результаты первого года обучения

Личностные:

- Сформируют мотивацию к познанию через экспедиционно-походную деятельность
- Воспитают лидерские качества, выработают организаторские способности
- Сформируют коммуникативную культуру в походно-экспедиционной практике
- Сформируют осознание российской идентичности и патриотизма.

Метапредметные:

- Разовьют интерес обучающихся к поисково-исследовательской деятельности средствами туризма.
- Разовьют потребность в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью
- Разовьют организационно-волевые качества, самостоятельность в решении практических туристских задач
- Разовьют физические способности: силу, выносливость, скорость и быстроту реакции и др.

Предметные:

- Научатся технике и тактике туристского похода, основам безопасного пребывания в природной среде, организации быта и питания, снаряжении туриста и др.
- Научатся основам топографии и ориентирования
- Познакомятся с природно – ресурсным потенциалом, культурно – историческим наследием района путешествия
- Познакомятся с историей развития государственной символики РФ
- Познакомятся с профессиями в области туризма, спорта

