

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

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

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе

«Туристы - краеведы»

Возраст учащихся – 16 -17 лет

Третий год обучения

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

Особенности образовательного процесса третьего года обучения

Программа предназначена для учащихся в возрасте 16 - 17 лет.

На третьем году обучения завершается у изучение основных видов туризма, историко-культурного наследия родного края, продолжают совершенствоваться навыки организации нестационарного мероприятия в природной среде, обучающиеся знакомятся с профессиональными ВУЗ ами в области туризма, спорта для реализации планов профессиональной самореализации.

Особенности организации образовательного процесса:

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

Срок освоения программы второго 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 третьего года обучения: обучающиеся успешно закончившие 2 год обучения данной программы, умеющие определённую физическую подготовку.

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

- участие в экспедиционно-походной деятельности,
- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию на уровне города, России

Задачи третьего года обучения

Обучающие:

1. Совершенствовать знания обучающихся о туристской подготовке (техника безопасности, быт, питание и снаряжение туриста, техника и тактика в туристском походе),
2. Совершенствовать знания и практические навыки по основам топографии и ориентированию,
3. Углубить знания обучающихся о туристско-краеведческих возможностях родного края, климатических и рекреационных ресурсах,
4. Углубить знания о гигиене и оказанию первой помощи пострадавшим,
5. Формировать знания о профессиональных заведениях со специализацией: «спорт», «туризм» или близких к этим направлениям,
6. Способствовать формированию правовой культуры личности подростка.

Развивающие:

1. Развить творческую и исполнительскую активность обучающихся в процессе освоения краеведческого материала,
2. Развить мотивацию и исследовательские навыки в краеведении,
3. Развить потребность в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью,
4. Совершенствовать физические способности обучающихся: силу, выносливость, скорость и быстроту реакции и др.

Воспитательные:

1. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, гражданской позиции;
2. Освоить социальные нормы, правила поведения в детских группах во время путешествий и экскурсий;
3. Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни;

Содержание третьего года обучения

Туристская подготовка (42 часа)

1.1. Техника безопасности. Нормативные документы по туризму

Теория (2 часа)

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Практические занятия в помещении (1 час)

Практическая работа. Определение сложности предложенного путешествия.

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Теория (2 часа)

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Практические занятия в помещении (4 часа)

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Обеспечение безопасности путешествия, инструктаж участников похода.

Практическая работа: «Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков, туристская одежда и обувь, костровое оборудование, Особенности эксплуатации туристского снаряжения.

1.3. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них.

Теория (2 часа)

Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Организация питания в экстремальных условиях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия в помещении (4 часа)

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию. Разработка плана-графика и маршрута путешествия.

Подготовка маршрутной документации. Сбор информации о районе похода. Подготовка картографического материала. Проверка личной и групповой готовности к путешествию. Сбор информации о районе путешествия.

Практические занятия на местности (8 часов)

Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы – залог успешных ее действий.

Изучение экскурсионных объектов. Определение района похода, маршрута похода и тактики его прохождения. Подготовка картографического материала. Организация подбора и подготовки снаряжения и продуктов питания. Обеспечение соответствия реального прохождения маршрута заявленному тактическому плану. Контроль соблюдения контрольных сроков выхода группы на связь. Обеспечение безопасности путешествия, инструктаж участников похода.

1.5. Питание в туристском путешествии.

Теория (2 часа)

Специфика питания в сложном путешествии с учетом энергозатрат организма.

Практические занятия в помещении (1 час)

Составление меню и раскладки продуктов с учетом энергозатрат организма.

Составление сметы расходов. Требования к снаряжению для выбранного путешествия. Определение тактической, технической и физической подготовленности путешественника. Упражнения с использованием комбинированной страховки, групповой страховки.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия на местности (8 часов)

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

Обеспечение безопасности путешествий. Определение опасных зон в горах. Отработка навыков использования системы страхования. Использование связки. Одновременная и попеременная страховка при движении связки. Упражнения с использованием страховки верхней и нижней. Упражнения с использованием страховки через плечо, через поясницу. Промежуточные точки страховки. Сдергивание страховки при спуске. Переправа вброд через горные реки. Выставление наблюдателя. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Переправа последнего участника. Отработка тактики командных действий.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия на местности (8 часов)

Изучение экскурсионных объектов.

Анализ выполненных упражнений по преодолению естественных препятствий и организации страховки и самостраховки. Фото и видео съёмка объектов исследования по ходу движения туристского путешествия.

Топография и ориентирование (56 часов)

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском путешествии

Теория (2 часа)

Работа штурмана в период подготовки к путешествию. Изучение маршрута. Подбор картографического материала. Разведка. Маркировка сложных участков маршрута. Визуальная разведка. Оpozнaвание ориентиров. Эклиметр. Движение при потере видимости.

Практические занятия в помещении (8 часов)

Подготовка картографического материала к путешествию. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода. Работа штурмана в период подготовки к путешествию, предварительное изучение маршрута.

Подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута.

Визуальная разведка, опознание ориентиров, составление панорамы. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам.

Отработка навыков движения при потере видимости. Наблюдение за погодой – как меры обеспечения безопасности. Создание психологического климата в группе – как фактор обеспечения безопасности. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

2.2. Действия в случае потери ориентировки

Теория (1 час)

Особенности и сложности ориентирования в пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман. Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномер, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени. Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе:

некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Практические занятия на местности (8 часов)

Движение в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью. Использование карт разного масштаба и разной степени генерализации при затруднённом движении. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Отработка способов определения точек стояния на карте (привязки). Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

2.3. Топографическая съёмка, корректировка карты

Теория (1 час)

Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах и на соревнованиях. Кроки. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Походная мензула, планшет и другие инструменты для съёмок. Последовательность работ. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъёмка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съёмочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съёмки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия в помещении (8 часов)

Чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности.

Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание.

Досъёмка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съёмочного обоснования.

Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров.

Практические занятия на местности (8 часов)

Выполнение специальных упражнений, включающих измерение расстояния шагами (до автоматизма). Выполнение упражнений на определение расстояния по времени движения.

Выполнение маршрутной глазомерной съёмки. Чистовое вычерчивание кроки.

Корректировка участка карты на местности по крокам.

2.4. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия в помещении (12 часов)

Изучение условий соревнований по спортивному ориентированию. Корректировка участка карты на местности по крокам.

Построение графика перевода шагов в метры. Съёмка абриса по измеренным расстояниям и направлениям движения по линии маршрута.

Упражнения на умение быстро и точно запоминать незнакомую местность, пройденный путь и при необходимости безошибочно находить обратную дорогу (ориентирование).

Анализ тренировки в разных погодных условиях, в разное время суток, анализ получаемых величин. Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Понятие привязки. Бег на дистанции.

Анализ прохождения дистанций по неполным картам: без дорожной сети или только с одним рельефом.

Анализ прохождения дистанции с различными дополнительными заданиями (бежать только по дорогам или только напрямик, не использовать компас).

Практические занятия на местности (8 часов)

На местности с большим количеством КП, пользуясь картой, на которой указаны точки их расположения, но не указан порядковый номер, отыскать за контрольное время как можно больше «четных» (нечетных) КП. Отработка приемов поиска КП. Способы ориентирования на дистанции. Определение и контроль расстояний и высоты. Определить маршрут движения на дистанции "по выбору". Отработать ориентирование и чтение карты на дистанции "по маркированной трассе". После финиша проанализировать варианты прохождения между КП и причины потери времени.

Краеведение (71 час)

3.1. Правовая культура личности ребёнка – ценностно-правовые и нравственные ориентации, социально-активная позиция личности.

Теория (1 час)

Беседы о правовой культуре: необходимо знать свои права, уважать права других людей, цивилизованно решать конфликты и споры – основные задачи правового воспитания.

Практика в помещении (1 час)

Элементарная диагностика знаний - тестирование на выявление знаний о правовой просвещённости (знаний о гражданских правах, свободах и обязанностях человека и способах их реализации)

Теория (3 часа)

Общегеографическая характеристика родного края.

Беседа о климатических и рекреационных ресурсах района путешествия.

О современном состоянии и перспективах развития туристско-рекреационного комплекса региона Лен. области и других регионов РФ.

Практические занятия в помещении (8 часов)

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Работа со справочной литературой по физико-географической характеристике района путешествия.

Составление плана похода местности по топографическим и географическим картам. Выбор оптимального маршрута.

Анализ экологических проблем края.

Практические занятия на местности (8 часов)

Выезд (выход) на экскурсию. Соблюдение правил техники безопасности при передвижении транспортом до краеведческого объекта. Проведение метеорологических наблюдений на местности. Составление дневника наблюдений. Гидрологическое обследование района. Получение сведений об использовании объектов водной системы в хозяйстве. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса, местных признаков. Составление картосхемы промышленности района. Составление картосхемы транспортных путей. Знакомство с памятниками культуры и истории. Фотографирование объектов. Движение по маршруту. Выполнение экспедиционного задания. Составление паспорта маршрута, зарисовки, наглядных пособий.

3.2. Туристские возможности края

Теория (2 часа)

Наиболее интересные места родного края для проведения различных путешествий.

Практические занятия в помещении (11 часов)

Составление краеведческой программы похода, составление очерка по теме в отчет о походе.

Разработка многодневного маршрута по родному краю.

Составление краеведческой программы похода. Определение целей и задач.

Сбор информации о районе путешествия.

Подготовка картографического материала.

Организация подбора и подготовки снаряжения и продуктов питания. Составление сметы расходов. Распределение функциональных обязанностей в группе.

Практические занятия на местности (8 часов)

Определение района похода, маршрута похода и тактики его прохождения. Оформление маршрутных документов. Постановка группы на учет в поисково-спасательных службах. Обеспечение соответствия реального прохождения маршрута заявленному тактическому плану. Контроль соблюдения контрольных сроков выхода группы на связь. Обеспечение безопасности путешествия, инструктаж участников похода. Выполнение экспедиционных заданий, целей и задач путешествия. Отработка техники полевого быта. Составление очерка о путешествии. Отчёт о походе.

3.3. Краеведческие наблюдения в походе

Теория (2 часа)

Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения.

Практические занятия в помещении (13 часов)

Подготовка к походу: составление плана краеведческих наблюдений

Распределение ролей участников экспедиции

Обеспечение необходимым снаряжением

Работа со справочной литературой по физико-географической характеристике района путешествия. Заполнение паспорта краеведческого объекта.

Упражнения на отработку правил техники безопасности при передвижении транспортом до краеведческого объекта.

Подготовка предварительных данных для заготовки форм таблиц и т.п. для письменного отчета.

Практические занятия на местности (8 часов)

Выезд на экскурсию. Описание маршрута экскурсии. Описание объектов маршрута. Историческое название населенного пункта: предания и рассказы о времени и обстоятельствах основания данного селения. Природные и исторические памятники в данной местности: святыне, церкви, часовни, курганы, старинные усадьбы. Исторические находки и документы с описанием, сравнением, анализом.

3.4. Обработка краеведческих наблюдений

Практические занятия в помещении (6 часов)

Основные методы в работе над исследованием: наблюдение, фотофиксация, видеофиксация, опрос и интервьюирование местных жителей, описание местности, изучение литературы, архивных материалов, интернет - ресурсов. Определение условий исследования для письменного отчета по следующим параметрам (работа в группах):

- физико-географический очерк района путешествия;
- экономико-географический очерк района путешествия;
- культурно-исторический и этнографический очерк района путешествия

Основы медицинской подготовки (9 часов)

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

Теория (1 час)

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры их профилактики. Горные дезадаптации: признаки, первая помощь. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой помощи пострадавшим. Гигиена туриста. Основные принципы оказания первой помощи. Осмотр пострадавшего, порядок его проведения.

4.2. Средства оказания первой помощи

Теория (1 час)

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот.

Практические занятия в помещении (1 час)

Комплектация медицинской аптечки. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

4.3. Первая помощь при травмах

Теория (1 час)

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой помощи при переломах.

Практические занятия в помещении (1 час)

Наложение шин. Практика переноски пострадавшего, переноска пострадавшего при спуске и подъеме по склону. Правильное положение пострадавшего при транспортировке в зависимости от травмы.

Преодоление препятствий, контроль за состоянием пострадавшего, организация отдыха.

Практические занятия (3 часа)

Отработка правил оказания первой помощи пострадавшему при различных переломах костей. Изготовление специальных и подручных транспортных средств.

Определение способа транспортировки пострадавшего. Выбор маршрута транспортировки. Обеспечение безопасности пострадавшего и спасателей при транспортировке.

4.4. Первая помощь при острых состояниях и несчастных случаях

Теория (1 час)

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи. Причины и признаки укусов насекомых. Правила первой помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей. Признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи. Причины и признаки обморока, правила оказания помощи. Причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой помощи.

Общая физическая и специальная подготовка (36 часов)

5.1. Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Практические занятия в помещении (2 часа)

Техника безопасности на занятиях ОФП. Самоконтроль за состоянием здоровья

5.2. Общая физическая и специальная подготовка.

Практические занятия в помещении (34 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.

Волейбол. Футбол. Баскетбол.

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.

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. Волейбол.

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.

Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

Упражнение на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Профориентационное занятие (2 часа)

«Я выбираю спорт...»

Теория (1 час)

Беседы о выборе профильного заведения, использование Интернет-ресурсов по вопросу самоопределения и выбора жизненного пути

Практика в помещении (1 час)

Элементарная профдиагностика - тестирование на выявление интересов и склонности ребёнка к деятельности, связанной со спортом, туризмом (что он хочет?, что он умеет?)

Планируемые результаты третьего года обучения

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

Личностные:

1. Сформируют осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, гражданской позиции;
2. Освоят социальные нормы, правила поведения в детских группах во время путешествий и экскурсий;
3. Сформируют ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к собственному здоровью.

Метапредметные:

1. Разовьют творческую и исполнительскую активность обучающихся в процессе освоения краеведческого материала,
2. Разовьют мотивацию и исследовательские навыки в краеведении,
3. Улучшат характеристики физических данных обучающихся: силу, выносливость, скорость и быстроту реакции и др.

Предметные:

- 1.Расширят знания о туристской подготовке (техника безопасности, быт, питание и снаряжение туриста, техника и тактика в туристском походе),
- 2.Усовершенствуют знания и практические навыки по основам топографии и ориентированию,
- 3.Расширят знания о туристско-краеведческих возможностях родного края,
- 4.Углубят знания о гигиене и оказании первой помощи пострадавшим,
- 5.Сформируют знания о профессиональных заведениях со специализацией: «спорт», «туризм» или близких к этим направлениям,
- 6.Сформируют основы правовой культуры личности.