

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

УТВЕРЖДЕНА

приказом

от 30 мая 2023 г. № 307- 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 самодеятельный, 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. Растилка. 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. Естественные 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: (6часов)

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 горизонтали, 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 «Птичьего 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.