

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»

1-й год обучения

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

Рабочая программа 1 год обучения.

1. Особенности первого года обучения

На первом году обучения осуществляется первичное ознакомление с основными видами туризма: пеший, лыжный, водный и т.д. Учащиеся овладевают основными навыками организации нестационарного мероприятия в природной среде.

Практические занятия на местности (выезды) не проводятся.

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 первом году обучения составляет не менее 15 человек

Сроки реализации программы 1 года обучения 144 часа

Режим занятий

144 часа, 4 часа в неделю.

Условия набора и формирования групп первого года обучения

Учащиеся образовательных учреждений района, имеющих медицинский допуск для занятий туризмом. Программа предназначена для учащихся в возрасте 7-10 лет, без специальных туристских навыков.

2. Задачи первого года обучения

Обучающие задачи:

1. Дать первоначальные знания и умения, необходимых для организации туристских путешествий, спортивного ориентирования;
2. Научить самостоятельно пользоваться картой и компасом для безопасного пребывания в природной среде;
3. Сформировать начальные туристско-краеведческие умения и приобрести навыки самостоятельной работы
4. Дать представления об основах гигиены и оказания первой помощи;
5. Узнают о профессиях по направлению программы

Развивающие задачи:

1. Совершенствовать коммуникативные качества, умения в процессе коллективной практической работы
2. Развить потребность в здоровом образе жизни и в занятиях спортом и туризмом
3. Развивать физическую выносливость в процессе выполнения ОФП и СФП

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у детей чувства патриотизма в процессе освоения экскурсионных программ музея «Истории земли Ижорской»
2. Воспитывать у учащихся такие качества, как целеустремлённость, упорство в достижении цели, ответственность, честность, открытость в ходе выполнения практических занятий

3. Содержание первого года обучения, 144 ч.

Вводное занятие 2ч.

Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы обучения. Требования к одежде на занятии (форма и спортивная обувь). Правила внутреннего распорядка.

Раздел 1. Техника и тактика туризма 53ч.

Тема 1.1 Меры безопасности в походе и на занятиях 2ч.

Теория: 2 ч.

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 6ч.

Теория 4ч.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Личное снаряжение для однодневного выездного занятия. Правила размещения предметов в рюкзаке. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.

Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Снаряжение для летних, зимних походов и походов межсезонья. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора. Укладка рюкзака.

Практические работы в помещении: 2 ч.

1. Укладка рюкзаков.
2. Разработка списка личного снаряжения.

Тема 1.3 Обязанности членов туристской группы 6ч.

Теория 4ч.

Должности постоянные и временные. Требования к людям, выполняющим определенные роли в группе.

Постоянные должности в группе: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар. Временные должности: дежурные по кухне, ведущий, замыкающий. Их обязанности.

Практические работы в помещении: 2 ч.

Выполнение обязанностей по должностям. Составление алгоритмов действий. Распределение туристских должностей

Тема 1.4 Историко-краеведческие объекты родного края 8ч.

Теория 4ч.

Экскурсионные объекты на территории Санкт-Петербурга и области: исторические, архитектурные;

Природные объекты Санкт-Петербурга и области, другие памятные места. История государственных символов РФ: гимна, флага, герба.

Практические работы: 4 ч.

Экскурсии по родному городу Колпино; посещение школьных музеев.

Посещение исторических и архитектурных памятников и др. памятных мест.

Тема 1.5 Техника пешеходного туризма 10ч.

Теория 2ч.

Техника безопасности при работе с веревками, карабинами, прочим снаряжением. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой.

Практические работы: 8 ч.

Практика одевания обвязки.

Прохождение этапа «подъем»,

Прохождение этапа «траверс склона»,

Вязание узлов.

Тема 1.6 Виды туризма 7ч.

Теория 4ч.

Классификация основных видов туризма. Лыжный туризм - специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрута на лыжах по равнинам, предгорьям и среднегорью. Пешеходный туризм - специальные категорийные походы, маршруты которых прокладываются по равнине или в предгорьях, невысоких горах, практически в любых районах. Велосипедный туризм - специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрута на велосипеде.

Водный туризм - специальные категорийные походы, предусматривающие сплав по рекам, прохождение озер или других водоемов. Горный туризм - специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрутов пешком по горной местности, преодоление перевалов выше 3000-3500 метров, прохождение скальных участков, крутых склонов, ледников,

снежников, горных рек.

Практические работы: 3ч.

Презентация по теме видам туризма.

Выполнение различных практических заданий по видам туризма.

Тема 1.7 Основы первой помощи 10ч.

Теория 4ч.

Состав аптечки. Повязки.

Алгоритмы первой помощи. Первая помощь при легких травмах.

Практические работы: 6ч.

Комплектация аптечки выходного дня.

Наложение повязок.

Способы транспортировки пострадавшего.

Тема 1.8 Питание в туристском походе 4ч.

Теория 2ч.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды или приготовление горячих блюд.

Практические работы: 2ч.

Составление меню и списка продуктов для похода выходного дня.

Раздел 2. Основы психологических знаний 19ч.

Тема 2.1 Психология человеческих взаимоотношений 7ч.

Теория 3ч.

Общение. Понятие и виды общения.

Роль общения в психическом развитии человека.

Техника и приемы общения. Развитие общения.

Практические работы: 4ч.

Создание коллажа «Я и мои друзья», тренинги и психологические игры.

Исследование своих отношений с другими людьми: близкие, сверстники, родственники, взрослые, учителя. Вопросы: Каких людей я впускаю в свой внутренний мир? Какие качества я ценю в других? Много ли у меня друзей? Что «говорят» обо мне мои отношения с другими? Самый близкий человек: какой он?

Тема 2.2 Малая группа и коллектив 2ч.

Теория 2ч.

Понятия малой группы и коллектива. Большая и малая группы. Виды малых групп. Коллектив как малая группа. Основные отношения в коллективе: нравственность, ответственность, коллективизм, открытость, контактность, организованность, информированность.

Структура малой группы. Позиция, статус, внутренняя установка и роль. Композиция и нравственные ценностные ориентации. Эффективность групповой деятельности. Тренинги командного группового взаимодействия.

Тема 2.3 Личность в группе 4ч.

Теория 2ч.

Психологический климат. Воздействие группы на предубежденность индивида в сфере межличностных отношений.

Практические работы: 2ч.

Проективные методы исследования внутреннего мира личности: цветометрия.

Тема 2.4 Психология деятельности и познавательных процессов 4ч.

Теория 2ч.

Умения, навыки и привычки. Умения и навыки как структурные элементы деятельности. Образование умений и навыков.

Практические работы: 2ч.

Тренинг «мои хорошие и плохие привычки».

Тема 2.5 Профориентационный час 2ч.

Теория 1ч.

Знакомство с понятием «обязанности», профессия, как род трудовой деятельности, требующей определённых знаний, навыков, способностей. Изучение профессий, знакомых учащимся младшего школьного возраста: например, педагог, врач, экскурсовод и другие.

Практические работы: 1ч.

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

Раздел 3. Ориентирование и топография - 28ч.

Тема 3.1 Топография, условные знаки 4ч.

Теория 2ч.

Основные сведения по топографии. Виды топографических карт и основные сведения о них. Масштаб. Условные знаки топографических карт.

Практические работы: 2ч.

Топографические знаки: рельеф, растительность. Упражнения на запоминание знаков. Диктанты.

Тема 3.2 GPS-ориентирование 12ч.

Теория 2ч.

Система GPS: принцип работы. Три составляющие системы GPS (космический «сегмент», наземный «сегмент», GPS-приёмник.). Типы GPS-навигаторов. Основные понятия GPS-навигации. Основные функции портативных GPS-навигаторов.

Практические работы: 10ч.

Тренировка начальных навыков GPS-ориентирования на пришкольной территории;

Тренировка начальных навыков GPS-ориентирования в парке Героев;

Тренировка начальных навыков GPS-ориентирования в парке на острове Чухонка

Тренировочные соревнования на пришкольной территории;
Соревнования в группе.

Тема 3.3 Основы ориентирования 12ч.

Теория 4ч.

Компас и его устройство. Основные направления горизонта (С, Ю, З, В), промежуточные направления.

Изображение рельефа на карте и схеме. Особенности различных карт.

Практические работы: 8ч.

Ориентирование на местности.

Участие в учебных соревнованиях.

Спортивное ориентирование

Прохождение спортивного лабиринта.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 4ч.

Тема 4.1 Основы гигиены в туризме 2ч.

Теория 2ч.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание).

Тема 4.2 Здоровый образ жизни. 2 ч.

Теория: 2 ч.

Понятие здоровья как нормы жизни. Преимущества здорового человека. Основные составляющие здорового образа жизни. Здоровое питание в походе и в городе. Значение движения. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

Практические работы в помещении: 16ч.

Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног. Упражнения в парах, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

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.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

Практические работы: 20 ч.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной местности, на дистанции до 500м.

Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега.

Упражнения со скакалкой в заданном темпе, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60м.

Бег семенящий, прыжковый.

Эстафеты: встречные, с прыжками, по кругу и т.д.

Бег боком и спиной вперед.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки по кочкам. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении.

Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат».

Итоговое занятие 2ч.

Подведение итогов года. Тестирование- аттестация 2 полугодия

4. Планируемые результаты первого года обучения

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

Предметные:

- 1.Получат первоначальные знания и навыки, необходимые в организации туристских путешествий, спортивного ориентирования;
- 2.Научатся самостоятельно пользоваться картой, компасом для безопасного пребывания в природной среде
3. Сформируют начальные туристско-краеведческие умения и приобретут навыки самостоятельной работы
4. Узнают об основах гигиены и оказания первой помощи
5. Овладеют элементарными представлениями о мире профессий, связанных с направлением программы

Метапредметные:

- 1.Приобретут коммуникативные навыки в процессе коллективной практической работы
- 2.Сформируют потребность в здоровом образе жизни, занятиях спортом и туризмом
- 3.Приобретут физическую выносливость в процессе выполнения 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,
3. Научатся проявлять уважительное отношение к сверстникам, терпение в различных жизненных ситуациях.