

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

УТВЕРЖДЕН

приказом ДТДиМ

от 30 мая 2023 г. № 307-ОД

Рабочая программа  
по дополнительной общеразвивающей программе

«Сто дорог»  
Возраст учащихся – 14 -15 лет

Первый год обучения

Разработчики:  
Буракова Самира Абдаллаевна  
Педагог до отдела туризма и краеведения,  
Даурова Наталия Владимировна  
методист отдела туризма и краеведения

## Особенности образовательного процесса первого года обучения

Программа предназначена для учащихся в возрасте 14 - 15 лет.

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.

Программа реализуется в сетевой форме (осуществляется в направлении взаимного использования ресурсов между партнерами - 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 утвержденному графику).

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

Для обучения принимаются обучающиеся, завершившие образование по программе «Юные туристы», «Туристы – краеведы», а также обучающиеся с высокой мотивацией к походно-экспедиционной деятельности.

Формы предъявления и оценки результатов: - участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию на уровне района, города.

### Задачи первого года обучения

Обучающие задачи:

- Сформировать умения и навыки по туристской деятельности и туристскому быту;
- Освоить правила организации путешествия,
- Освоить основы ориентирования и принципы оказания первой помощи;
- Сформировать умение использовать GPS-навигаторы;
- Познакомить с государственными и народными символами РФ
- Познакомить с профессией инструктор детско-юношеского туризма

Развивающие задачи:

- 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

Воспитательные задачи:

- Сформировать мотивацию к познанию через экспедиционно-походную деятельность
- Воспитать лидерские качества, выработать организаторские способности
- Привить коммуникативную культуру в походно-экспедиционной практике
- Сформировать способность к осознанию российской идентичности, воспитать чувство патриотизма через познание своей малой родины

### Содержание образовательного процесса первого года обучения

1. Общая туристская подготовка - 38 часов

1.1. Цели и задачи занятия туризмом (2 часа)

Теория (2 часа)

Совершенствование физической формы. Задачи, решаемые на пути к достижению цели: ознакомление с туристско - краеведческим направлением, расширение кругозора

обучающихся, оздоровление (как психическое, так и физическое), развитие волевых качеств, патриотическое воспитание.

Умения: организовывать туристский быт, планировать выезды и походы с учетом их специфики, пользоваться специальным туристским снаряжением, оказывать первую помощь, различать виды и классы походов, ориентироваться на местности, работать в команде.

#### 1.2. Обеспечение безопасности занятий туризмом (4 часа)

Теория (4 часа)

Правила поведения на проселочных дорогах и шоссе. Поведение в поездах, на вокзалах, ж/д станциях, при поездке в автобусах. Правила пожарной безопасности. Правила при постановке полевого лагеря: пилка и валка дров, дежурство у костра, приготовление пищи, постановка шатра, палаток, обращение с печкой, ямы для мусора.

#### 1.3. Виды туризма (2 часа)

Теория (2 часа)

Пеший, лыжный водный, горный виды туризма, их специфика и различия. Пешие и лыжные маршруты Ленинградской области. Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном, Пушкинском, Всеволожском и Приозерском районе.

#### 1.4. Групповое снаряжение для пеших походов (4 часа)

Теория (2 часа)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень группового снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Как готовить снаряжение к походу. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Групповое и личное снаряжение: материалы, конструкция. Костровое оборудование. Горелки на искусственном топливе (бензин, газ). Особенности эксплуатации туристского снаряжения

Практика в помещении или придворовой территории (3 часа)

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### 1.5. Организация питания в походе (20 часов)

Теория (4 часа)

Организация питания в походе – с чего начать. Калорийность питания. Понятие меню похода. Виды меню. Как правильно составлять меню. Понятие раскладки. Вода в походе.

Правила питания на маршруте. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практика в помещении или придворовой территории (8 часов)

Составление меню и списка продуктов для похода выходного дня.

Составление меню и списка продуктов для 2-3-х дневного похода.

Составление раскладки для похода выходного дня.

Составление раскладки для 2-3-х дневного похода.

Практика на местности (8 часов)

Закупка продуктов, фасовка продуктов, паковка продуктов, приготовление пищи на костре.

### 1.6. Экипировка туриста-путешественника (6 часов)

Теория (2 часа)

Список личного снаряжения - экипировки участника для различных походов (летних, зимних, весенних, осенних), умение грамотно пользоваться своим личным снаряжением в походе с учетом особенностей погоды, времени суток, других обстоятельств. Принципы подбора личного снаряжения для походов в межсезонье. Правила ухода за своим личным снаряжением. Правила выбора рюкзака. Настройка рюкзака, подгонка под индивидуальные анатомические особенности участника. Правила и принципы размещения предметов в рюкзаке (упаковка рюкзака).

Практика в помещении или придворовой территории (4 часа)

Сбор рюкзака.

Правильный подбор одежды.

### 2. Государственная символика РФ (2 часа)

Теория (1 час)

История развития государственной символики России

Практика в помещении (1 час)

Устный опрос по теме «Государственные символы: Российская империя, СССР, РФ».

### 3. Первая помощь в походе (24 часа)

#### 3.1. Оказание первой доврачебной помощи (20 часов)

Теория (2 часа)

Первая помощь при утоплении. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке. Виды кровотечений и способы остановки кровотечения. Условия возникновения шока. Диагностика. Противоядие.

Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги. Синдром длительного сдавливания.

Практика в помещении или придворовой территории (10 часов)

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе.

Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.

Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания.

Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика на местности (8 часов)

Игры с оказанием первой помощи.

Способы обеззараживания питьевой воды.

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы)

Оказание первой помощи условно пострадавшему (постановка диагноза)

Оказание первой помощи условно пострадавшему (практическое оказание помощи)

Оказание первой помощи условно пострадавшему (психологическая помощь)

### 3.2. Основы гигиены в туристском походе (4 часа)

#### Теория (2 часа)

Гигиена - определение, значение. Основные принципы обеспечения гигиены в туристском походе. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

#### Практика в помещении или придворовой территории (2 часа)

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Практические занятия Разучивание комплекса упражнений гимнастики.

### 4. Топография и ориентирование (34 часа)

#### 4.1. Топография в походе (18 часов)

##### Теория (6 часов)

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты.

Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.

Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Способы и правила копирования карт.

#### Практика в помещении или придворовой территории (4 часа)

Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Работа с картами различного масштаба.

Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

#### Практика на выездах ( 8 часов)

Участие в соревнованиях по ориентированию

Ориентирование на выездах

Ориентирование на маршрутах

Ориентирование в походе.

Определение координат точки на карте.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

#### 4.2. Ориентирование с помощью спутникового навигатора (16 часов)

##### Теория (2 часа):

Обеспечение безопасности при движении с навигатором. Основы спортивно-спутниковой навигации. Система GPS: принцип работы. Три составляющие системы GPS

(космический «сегмент», наземный «сегмент», GPS-приемник.). Типы GPS-навигаторов. Основные понятия GPS-навигации.

Практика в помещении или придворовой территории (6 часов):

Работа с навигатором. Понятие КП. Меню навигатора.

Компас навигатора. Измерение расстояний и высот на навигаторе. Треки.

Сохранение и удаление данных. Загрузка координат.

Масштабы экрана. Ориентирование по треку. Ориентирование по КП. Рисование с помощью навигатора.

Практика на выездах (8 часов)

Соревнования в группе

Соревнования в парке личное

Постановка точек

Прохождение дистанции по КП

Прохождение дистанции по треку

Изменение трека

Сохранение треков

Постановка трассы путем ввода координат

5. Краеведение (14 часов)

5.1. Основы краеведения (10 часов)

Теория (6 часа)

История краеведения. Основные принципы и смысл. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Изучение парка Культуры и отдыха г. Колпино. Изучение Павловского парка Пушкинского района. Изучение музея Екатерининский дворец Пушкинского района.

Практика в помещении или придворовой территории (4 часа)

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте.

Проведение краеведческих викторин

5.2. Обзор возможных районов путешествий (4 часа).

Теория (4 часа)

Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном, Пушкинском, Всеволожском и Приозерском районе. Территория Краснодарского края и полуострова Крым, а также территория республики Карелия. Варианты маркированных туристских троп.

Обзор районов России для совершения пеших и водных путешествий. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

6. Психологическая подготовка (18 часов)

6.1. Здоровье человека: психологическое и физическое (6 часов).

Теория (6 часов)

Понятие здоровья. Что такое физическое здоровье. Что такое психологическое здоровье.

Системность понятия здоровье. Цветок потенциалов В.А. Ананьева.

Психология здоровья. Понятие нормы. Здоровая норма и усредненная норма

6.2. Условия, способствующие личностному развитию и самоопределению (2 часа)

Теория (2 часа)

Психологический климат в группе. Понятие Сенсорно-обогащенной среды. Ценностные ориентации детей в группе. Ориентированность на будущее.

Постановка целей.

6.3. Развитие психических функций: внимание, память, воображение (2 часа)

Теория (2 часа)

Внимание, как основа саморегуляции человека. Тест на внимание «Точки».

Методики развития памяти. Виды памяти. Тренировка памяти и внимания: Игры: «муха», «зоопарк», «летает - не летает». Чтение карты и движение по памяти.

6.4. Развитие коммуникативных навыков (4 часа)

Теория (2 часа)

Правила общения. Критерии эффективности общения. Психологические позиции в общении. Дистанция общения.

Практика в помещении или придворовой территории (2 часа)

Ролевые игры: «Пойми меня. Особенности интернет- общения. Этапы общения: контакт, ориентация, конфликт, продуктивная деятельность, подведение итогов.

6.5. Психологический климат туристской группы. Решение задач. (4 часа)

Теория (2 часа)

Ожидания туристов. Туризм как средство отдыха и развлечения или мифы о туризме. Прогноз путешествия и его влияние на участников.

Практика в помещении или придворовой территории (2 часа)

Варианты решения ситуаций похода – плохая погода. Варианты решения ситуаций похода – ссоры участников. Варианты решения ситуаций похода – усталость.

7. Общая физическая подготовка (32 часа)

7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (2 часа)

Теория (2 часа)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Влияние на функции органов дыхания и кровообращения занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

7.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Методы восстановления (6 часов).

Теория (2 часа)

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям

различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля. Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной психогигиены и психотехники. Заболевания на маршруте.

Практика в помещении или придворовой территории(4 часа)  
Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.  
Диагностика и лечение. Профилактика, симптомы, лечение.

### 7.3. Оздоровительное влияние бега на организм человека (12 часов).

Теория (2 часа)

Беговые тренировки.

Оздоровительное влияние бега на организм человека. Пульсометрия и расчет интенсивности и продолжительности беговой нагрузки.

Практика в помещении или придворовой территории(10 часов)

Бег в спортзале

Бег на улице.

Кросс, Спринт, Фартлек

Интервальная тренировка. Упражнения после бега.

Бег с препятствиями. Бег на время.

### 7.4. Задачи и средства общей физической подготовки (12 часов).

Теория (2 часа)

Физические упражнения. Физическое и психическое восстановление. Заминка.

Восстановительный массаж. Баня. Режим восстановительных тренировок.

Практика в помещении или придворовой территории(10 часов)

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с гантелями.

Упражнения для мышц шеи. Упражнения со скалкой,

Упражнения для туловища Подвижные игры

Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

Элементы акробатики. Эстафеты.

## 8. Специальная подготовка (50 часов)

### 8.1. Организация туристского быта (10 часов)

Теория (2 часа)

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Практика на местности (8 часов)

Определение мест, пригодных для организации привалов

Развертывание бивака. Свертывание бивака.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания,

туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка шатров, палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.

#### 8.2. Подготовка выезда, похода (8 часов)

Практика на местности (8 часов).

Постановка цели и задач на поход, выезд. Изучение района похода, разработка маршрута, распределение обязанностей. Определение тактики похода, активная адаптация к походным нагрузкам. Тренинги на увеличение сплоченности группы.

Приобретение продуктов питания, хозяйственных материалов, медикаментов и их упаковка.

Подготовка личного снаряжения.

Организация ночлегов в помещении.

Разжигание костра. Уборка территории лагеря

Места для общественного пользования.

#### 8.3. Техника пешего туризма (18 часов).

Теория (2 часа)

Тактическое планирование путешествий различных степеней сложности.

Протяженность и продолжительность дневных переходов. Режим движения по маршруту. Дни отдыха ("дневки") на туристском маршруте.

Практика на местности(16 часов)

Участие в соревнованиях по ТПТ.

Организация самостраховки

Основные узлы групповой страховки.

Отработка специальных навыков работы со снаряжением на дистанции ТПТ

Этапы подъем, спуск, переправа по бревну с организацией групповой страховки

Этапы переправа по бревну без организации групповой страховки

Этап траверс склона

Этап параллельная переправа

Этап вертикальный маятник

Этап горизонтальный маятник

Этап навесная переправа

Этап бабочка

Этап болото

#### 8.4. Тренировка навыков спортивного ориентирования (4 часа)

Теория (2 часа)

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика в помещении или придворной территории (2 часа)

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка)

#### 8.5. Тренировка навыков GPS-ориентирования (10 часов)

Теория (2 часа)

Основные понятия GPS-навигации. Основные функции портативных GPS-навигаторов. Карты для GPS. Особенности использования GPS-навигаторов. Игры на местности с навигатором.

Практика на местности(8 часов):

Отработка начальных навыков GPS-ориентирования в парке

Соревнования по GPS ориентированию заданное направление

Соревнования по GPS ориентированию трасса по выбору

GPS drawing. Привязка GPS координат к карте.

9. Профориентационное занятие 2 часа

Тема. «Мир моих интересов».

Теория 1 час

Беседы о ЗОЖ, о профессиях в области спорта, туризма

Практика 1 час

Игровая практика «Формирование образа – «Я» (адекватной оценки личности),

сюжетно-ролевая игра «Выбирая спорт, мы выбираем жизнь»

10. Итоговое занятие (2 часа).

Подведение итогов года. Планирование.

#### 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

•Сформируется осознание российской идентичности, воспитают в себе чувство патриотизма через познание своей малой родины

Метапредметные:

•Разовьют интерес 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

Предметные:

•Научатся технике и тактике туристского похода, основам безопасного пребывания в природной среде, организации быта и питания

•Научатся основам топографии и ориентированию

•Изучат природно – ресурсный потенциал, культурно - историческое наследие района путешествия

•Познакомятся с государственными символами РФ

•Познакомятся с профессиями в области туризма