

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18
с углубленным изучением математики
Василеостровского района Санкт-Петербурга

Принято
на Педагогическом совете

Протокол от 25.05.2021
№ 4



УТВЕРЖДАЮ И.о. директора
ГБОУ СОШ №18

А.В.Шапошников /

Приказ от

31.08.2021 № 263

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туризм»**

Составитель: *Богатова Анна Игоревна*

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» разработана в рамках **туристско-краеведческой** направленности. Она подразумевает обучение начальным туристским навыкам, а также развитие познавательного интереса учащихся в области краеведения.

Актуальность программы заключается в том, что современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать учащимся возможность реализовать себя в различных областях. Учащимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что, несомненно, помогает формированию гармонично развитой личности. Занятия по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения учащиеся получают возможность приобрести общие начальные туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации, отчетов и презентаций по изучаемому материалу. Кроме того, приобретаются навыки организации массовых туристско-краеведческих и спортивно-туристских мероприятий в качестве юного судьи по туризму

Адресат программы: учащиеся 10-17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий спортивным туризмом, без специальной подготовки

Цель:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся через освоение учащимися начальных туристских навыков.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство учащихся с туристской деятельностью: тактика туризма, основы; безопасности в туристических походах, основные туристические навыки;
- знакомство учащихся со спортивным ориентированием;
- знакомство с основами медицинских знаний;
- знакомство с историей нашей страны.

Развивающие:

- развитие физических качеств учащихся;
- развитие творческих способностей;
- развитие природных способностей учащихся: внимания, сосредоточенности;
- повышение интереса к предметам естественнонаучного цикла.

Воспитательные:

- воспитание ответственности и дисциплины;
- воспитание самостоятельности;
- воспитание коммуникативной культуры учащихся;
- воспитание навыка коллективной деятельности.

Занятия носят преимущественно практический характер, лишь незначительная их часть проводится в форме лекций и бесед. Преобладают экскурсии на природу, тренировочные выезды, сборы, походы, участие и организация туристских соревнований. Возможно проведение занятий с применением дистанционных образовательных технологий.

Условия реализации программы:

Программа предназначена для учащихся 10 - 17 лет (5 – 11 класс). Наполняемость групп: 15 - 20 человек. Условия приема: принимаются все желающие (не имеющие ограничений по состоянию здоровья) в возрасте 10-17 лет. Группы формируются разновозрастные.

Кадровое обеспечение: на выездах необходим второй педагог.

Материально-техническое оснащение: необходимо наличие оборудования, согласно перечня:

1. Рюкзаки - 20 шт.
2. Спальные мешки - 20 шт.
3. Компаса - 20 шт.
4. Карабины страховочные с автоматическими муфтами – 60 шт.
5. Устройство спусковые – 20 шт.
6. Жумары – 20 шт.
7. Лыжи с креплениями и палками – 20 компл.
8. Ледоруб – 20 шт.
9. Рукавицы брезентовые – 20 пар
10. Перчатки защитные - 20 пар
11. Спасательные жилеты – 20 шт.
12. Системы страховочные – 20 компл.
13. Палатки – 10 шт.
14. Тенты - 5 шт. (2*3, 6*4, 6*10)
15. Котлы для приготовления пищи – 3 компл.
16. Топоры - 3 шт. (Fiskars)
17. Пилы лучковые – 3 шт.
18. Тросик, крючья для подвески посуды – 3 компл.
19. Карты для ориентирования
20. Комплект для электронной отметки на 200 чел и 10 КП
21. Медицинская аптечка - 1 набор
22. Ремонтный набор - 1 набор
23. Веревка основная (30-40- м) – 20 шт.
24. Веревка вспомогательная (30-40 м) – 20 шт.
25. Кошки альпинистские – 15 шт.
26. Горелки газовые – 6 шт.
27. Печка походная с чехлом – 1 шт.
28. Шатер зимний – 1 шт.
29. Гитара - 1 шт.
30. Приборы для наблюдений (термометр, анемометр, снегомер, мобильная метеостанция и т.д.).
31. Определители (растений, минералов и т. п.).

Особенности организации образовательного процесса:

Программа рассчитана на 1 года обучения.

3 год обучения - 216 часов в год (6 часов в неделю);

Планирование тренировочных выездов и походов осуществляется в соответствии с учебным планом, каникулярного времени и с учетом городских и районных мероприятий туристско-краеведческого направления.

Подведением итогов реализации дополнительной образовательной программы является летний тренировочный поход (до 1 категории сложности) или туристско-краеведческая экспедиция. После похода – разбор прошедшего похода и представление собранных материалов в виде презентаций, видео- и фото - материалов

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- положительное отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью;
- накопление знаний и формирование умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижения личностно значимых результатов в физическом и духовном совершенстве;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей при нахождении в природной среде.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение применять экологическое мышление в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории туризма, краеведческих знаний;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умение оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах повседневной и соревновательной деятельности;
- освоение основных туристических навыков;
- освоение основных навыков спортивного ориентирования и ориентирования на местности.

Учебный план 1 года обучения (216 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Основы туризма (24 часа)					
1.	Вводное занятие. Цели и задачи обучения.	5	1	4	Входной контроль, опрос
2.	Требования к учащимся. Техника безопасности на занятиях и в походах.	1		1	опрос
3	Личное и общественное снаряжение в различных походах. Специальное снаряжение. Упаковка вещей и продуктов.	12	2	10	опрос
4	ЧС в походе. Поведение в ЧС. Сигналы бедствия.	6	1	5	Зачет
Ориентирование (36 часов)					
1	Чтение топографической карты. Планирование маршрута похода выходного дня.	20	4	16	опрос
2	Участие в соревнованиях.	16	2	14	Зачет,
Медицина (24 часа)					
1	Состав походной аптечки. Назначение компонентов. Применение народных средств.	12	2	10	опрос
2	Раны. Кровотечения. Травмы. Первая медицинская помощь.	6	1	5	опрос
3	Ожоги и обморожения. Первая медицинская помощь. Утопления. Первая помощь утопающему	6	1	5	зачет промежуточный контроль
Туристские навыки (30 часов)					
1	Питание в походе. Калорийность продуктов.	12	2	10	опрос

	Энергозатраты в походах различных видов. Составление раскладки.				
2	Организация лагеря при недостатке снаряжения.	6	1	5	опрос
3	Личная гигиена в походе и на выезде.	6	1	5	опрос
4	Психология туристской группы	6	1	5	зачет
Туризм и краеведение (102 часа)					
1	Техника безопасности. Действия участников в нестандартной ситуации.	6	1	5	опрос
2	Виды препятствий	30	5	25	опрос
3	Опасные факторы. Анализ несчастных случаев.	6	1	5	опрос
4	Узлы, используемые в походах.	6	1	5	опрос
5	Туристское снаряжение	12	2	10	опрос
6	Карелия и Ленинградская область. Историко-географические памятники, природные достопримечательности.	12	2	10	зачет
7	Маршруты Карелии и Ленинградской области. Подготовка к летнему походу	24	4	20	Итоговый контроль
	Итоговое занятие.	3	1	2	Собеседование
	Контрольные занятия	3	1	2	Тесты, практическое задание
ИТОГО за год:		216	38	178	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	29.05	36	216 + поход	6 часов в неделю

Календарно-тематическое планирование

Программа «Туризм»

2021/2022 учебный год

Дата	Часы	Тема
07.09	2	Вводное занятие. Цели и задачи обучения.
11.09	4	ОФП.ТПТ
14.09	2	Требования к учащимся. Техника безопасности на занятиях
18.09	4	ОФП.ТПТ
21.09	2	Личное снаряжение. Правила укладки рюкзака
25.09	4	ОФП.ТПТ
28.09	2	Общественное снаряжение для различных походов. Специальное снаряжение
02.10	4	ОФП.ТПТ
05.10	2	Виды костров, растопки. Способы разведения костров
09.10	4	ОФП.ТПТ
12.10	2	Упаковка вещей и продуктов
16.10	4	ОФП.ТПТ
19.10	2	ЧС в походе. Поведение в ЧС. Сигналы бедствия.
23.10	4	ОФП.ТПТ
26.10	2	Ориентирование на местности. Участие в соревнованиях
30.10	4	ОФП.ТПТ
02.11	2	Чтение топографической карты. Планирование маршрута выходного дня
06.11	4	ОФП.ТПТ
09.11	2	Состав походной аптечки
13.11	4	ОФП.ТПТ
16.11	2	Применение народных средств. Лекарственные растения
20.11	4	ОФП.ТПТ
23.11	2	Раны. Кровотечения
27.11	4	ОФП.ТПТ
30.11	2	Десмургия. Наложение повязок
04.12	4	ОФП.ТПТ
07.12	2	Травмы. Первая медицинская помощь
11.12	4	ОФП.ТПТ
14.12	2	Ожоги и обморожения. Первая медицинская помощь.
18.12	4	ОФП.ТПТ
21.12	2	Утопление. Первая помощь утопающему
25.12	4	ОФП.ТПТ
28.12	2	Питание в походе.Калорийность продуктов.
11.01	2	Энергозатраты в походах различных видов. Составление раскладки
15.01	4	ОФП.ТПТ
18.01	2	Организация лагеря при недостатке снаряжения
22.01	4	ОФП.ТПТ
25.01	2	Личная гигиена в походе и на выезде.
29.01	4	ОФП.ТПТ

01.02	2	Психология туристской группы
05.02	4	ОФП.ТПТ
08.02	2	Техника безопасности. Действия участников в нестандартной ситуации
12.02	4	ОФП.ТПТ
15.02	2	Виды препятствий
19.02	4	ОФП.ТПТ
22.02	2	Работа с веревками, хранение и транспортировка
26.02	4	ОФП.ТПТ
01.03	2	Наведение переправ. Тактика туризма
05.03	4	ОФП.ТПТ
12.03	4	ОФП.ТПТ
15.03	2	Опасные факторы. Анализ несчастных случаев.
19.03	4	ОФП.ТПТ
22.03	2	Узлы, используемые в походах. Вязание узлов.
26.03	4	ОФП. ТПТ
29.03	2	Туристское снаряжение
02.04	4	ОФП. ТПТ
05.04	2	Индивидуальное спасательное снаряжение
09.04	4	ОФП. ТПТ
12.04	2	Технические характеристики снаряжения
16.04	4	ОФП. ТПТ
19.04	2	Техника туризма. Самостраховка
23.04	4	ОФП. ТПТ
26.04	2	Карелия и Ленинградская область. Историко-географические памятники, природные достопримечательности
30.04	4	ОФП. ТПТ
07.05	4	ОФП. ТПТ
14.05	4	ОФП. ТПТ
17.05	2	Маршруты Карелии и Ленинградской области
21.05	4	ОФП. ТПТ
24.05	2	Знакомство с маршрутом летнего похода. Технические характеристики маршрута
28.05	4	ОФП. ТПТ
31.05	4	Итоговое занятие. Итоговая аттестация
Итого:	216 часов	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение года для определения результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля:

Входной контроль – сентябрь.

Проводится в форме собеседования для оценки стартового уровня образовательных возможностей учащихся (личностные качества, начальные знания о предмете, отношение ребенка к выбранной деятельности).

Текущий контроль – на каждом занятии, в форме опросов и зачетов.

Промежуточная диагностика и контроль – декабрь, в конце полугодия.

Итоговая диагностика и контроль – май, в конце учебного года.

Способы и формы выявления результатов

Педагогическое наблюдение, опрос, зачет, выполнение практических заданий, участие в районных, городских мероприятиях.

Способы и формы фиксации результатов

Информационная карта, грамоты, дипломы, выполнение практических заданий, бланки тестов, фотографии и видеозаписи участия в мероприятиях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В программе для организации образовательного процесса используются следующие методы обучения:

по способу организации:

- **Словесный метод:** беседа, рассказ, постановка задач, лекция, прослушивание материалов
- **Наглядный метод:** показ фото- и видеоматериалов, работа по образцу, педагогический показ, работа с иллюстрациями
- **Практический метод:** работа под руководством педагога, самостоятельная работа, упражнения, практическая работа, игра

по форме организации:

- **Объяснительно-иллюстративный метод:** восприятие готовой информации
- **Репродуктивный метод:** воспроизведение полученных знаний, тренинг, отработка технических приемов
- **Частично-поисковый:** решение поставленных задач и проблемных ситуаций самостоятельно, в коллективе, совместно с педагогом
- **Исследовательский:** самостоятельная творческая деятельность учащихся

педагогические технологии:

- проблемное обучение - при решении ситуационных задач
- здоровьесберегающие технологии – обеспечение двигательной активности, физическая подготовка, элементы закаливания
- игровые технологии - коммуникация, моделирование ситуаций
- логико-информационные технологии – при погружении в новый материал

Учебно-методический комплекс

Перечень учебно-методического комплекса к дополнительной общеобразовательной программе «Туризм»

I. Нормативные документы:

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ Минобрнауки России № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.07.2014 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм» для обучающихся 10-17 лет, срок освоения 3 года
- - инструкции по охране труда и технике безопасности

II. Учебно-методический компонент для педагога и учащихся включает в себя:

- Учебные видеофильмы о походах и соревнованиях
- Мультимедийные материалы по туризму и ориентированию
- Информационные и справочные материалы
- Литература для педагога
- Литература для учащихся

- Памятки, инструкции по подготовке к походам и выездам
- Компьютерные презентации: «Узлы», «Костры», «Ориентирование», «Палатки», «Специальное снаряжение»
- Тесты для текущей, промежуточной и итоговой аттестации
- Элементы специального снаряжения, как раздаточный материал
- Методические разработки игр, туристических соревнований и туристических слетов;

III. Воспитательный компонент включает в себя:

- Фотоальбомы в соцсети «ВКонтакте» из походов и с соревнований ;
- Видеоматериалы в соцсети «ВКонтакте» из походов и с соревнований;
- Страницы в соцсети «ВКонтакте»
- Материалы по работе с родителями (планы проведения родительских собраний, анкеты и т.п.);
- Памятки

IV. Компонент результативности включает в себя:

- Анкеты для детей и родителей;
- Вопросники;
- Результаты тестирования;
- Материалы по проведению аттестации учащихся;
- Портфолио;
- Дипломы и грамоты;
- Отзывы;

Список литературы для педагога

1. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255
2. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
3. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 2002 г., 440 с.
4. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. - Минск: Современная школа, 2010. - 383 с
5. Каурова, А. Д. Организация сферы туризма: учебное пособие / А. Д. Каурова. - Москва. - Санкт-Петербург: Герда, 2008. - 368 с.
6. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. — М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 600 с.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.
8. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
9. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.
10. Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.
11. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.
12. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.
13. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Ведомственная инструкция. М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995 г.
14. Разрядные требования по спортивному туризму на 2001-2004 г.//Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму на 2001-2004 гг.-М.2001 г.; стр.28
15. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
16. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с
17. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
18. Черемисин, П.А. Виды современного туризма / П.А. Черемисин // География в школе.- 2010.- № 7.- С. 29 - 36.
19. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983 г, 143 с.

Список литературы для учащихся

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 2002 г., 440 с.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
6. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
7. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
8. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г
9. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.

Интернет-источники

1. <http://lib.sportedu.ru>
2. <http://www.tmmoscow.ru/>
3. <http://www.tssr.ru/>
4. <http://www.turclubmai.ru>
5. <https://infourok.ru/bezopasnost-v-pohode-i-provernochnie-testi-707277.html>
6. http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/290/u_course.pdf
7. <https://nsportal.ru/sites/default/files/2017/10/20/snaryazhenie.pdf>