Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692 Калининского
района Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением

Педагогического совета

Протокол № 10 /22-23 от 25.05.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 692 Калининского

района Санкт - Петербурга

_____ С.Ф. Бянкина

Приказ №57 от 25.05.2023 г.

Бянкина Светлана Феоктистовна

Подписано цифровой подписью: Бянкина Светлана Феоктистовна

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные туристы»

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 11-15 лет

Разработчик:
Базалеев Дмитрий Михайлович
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Основные характеристики программы:	
Направленность программы	Программа относится к туристско-краеведческой направленности, по уровню освоения программа является общекультурной.
Адресат программы	Программа рассчитана на обучающихся 11-15 лет. Могут обучаться как мальчики, так и девочки.
Актуальность программы	В настоящее время большинство детей и подростков физически мало развиты, недостаточно двигаются, редко бывают на свежем воздухе. Лишь немногие ребята имеют представление о здоровом образе жизни. Основными способами времяпровождения стали компьютер и телевизор, общение бывает преимущественно виртуальным. Как следствие: слабое здоровье, подверженность заболеваниям и травмам, низкий уровень коммуникативной культуры. Именно туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. В результате регулярных тренировок и выездов за город ребята заметно укрепляют свое здоровье, улучшают общую физическую подготовку. В процессе туристской деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, взаимовыручка.
Уровень освоения программы	Общекультурный
Объем и срок освоения программы	На 2 учебных года, 144 часа

Цель и задачи программы	**Цель программы:** Формирование навыков здорового образа жизни и организация собственного свободного времени средствами туризма и спортивного ориентирования **Задачи программы.** **Обучающие:** ✓ овладение комплексом знаний, умений и навыков, необходимых для участия в походах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию ✓ овладение специальной туристской терминологией **Развивающие:** ✓ привитие интереса к занятиям туризмом и спортивным ориентированием ✓ укрепление здоровья ✓ общая физическая подготовка **Воспитательные** ✓ воспитание бережного отношения к природе, окружающим, самому себе, культуре, истории ✓ воспитание чувства товарищества ▯
Планируемые результаты освоения программы	**Личностные** -Воспитания терпения, воли, усидчивости, трудолюбия; -Воспитание аккуратности; -Формирование у детей устойчивого интереса к природе и спортивному туризму. **Предметные** -Знакомство с различными видами туризма; -Воспитанники учатся самостоятельности и ответственности в работе. **Метапредметные** -Развитие у детей чувственно-эмоциональных проявлений: внимания, памяти, фантазии и воображения; -Развитие экологического отношения к природе; -Развитие коммуникативных умений и навыков, обеспечивающих совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение.
Организационно-педагогические условия реализации программы:	
Язык реализации	Русский

Форма обучения	Очно
Особенности реализации программы	Программа является долгосрочной и реализуется в течении нескольких лет
Условия набора в коллектив	Набор производится без вступительных испытаний.
Условия формирования групп	Разновозрастные.
Количество обучающихся в группе	15 человек
Формы организации занятий	• фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.); • групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
Формы проведения занятий	Тренировки в зале с использованием туристско-спортивного инвентаря. Спортивные игры и офп. Работа в кабинете с методическими материалами.
Материальнотехническое оснащение	Наглядные пособия, компьютер, мультимедийный проектор.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			**Формы контроля** ***(новый раздел)***
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Техника безопасности	1	1	0	Тестирование
3.	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	0	Тестирование
4.	Организация туристского быта	7	1	6	Организация бивака
5.	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий	9	1	8	Выезды.
6.	Питание в походе	1	1	0	Тестирование
7.	Туристские должности в группе	1	1	0	Тестирование.

8.	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	14	1	13	Участие в соревнованиях
9.	Гигиена туриста и спортсменаориентировщика. Первая помощь.	2	1	1	Тестирование. Выполнение практических заданий.
10.	Спортивное ориентирование.	8	2	6	Тестирование. Прохождение дистанций.
11.	Краеведение.	2	1	1	Тестирование.
12.	Общая физическая подготовка.	6	1	5	Тесты физической подготовки
13.	Техника пешеходного туризма.	6	1	5	Выезды.
14.	Техника лыжного туризма.	6	1	5	Выезды.
15.	Психологическая подготовка	3	2	1	Педагогическое наблюдение
16.	Развитие познавательных психических процессов	3	1	2	Тестирование
17.	Контрольные и итоговые занятия	1	0	1	Беседа, игра
	Итого	72	18	54	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **Техника безопасности.** Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при постановке лагеря. Поведение при потере ориентировки. Правила безопасности при переездах группы на транспорте. Правила дорожного движения.
2. **Введение в предмет.** Цели и задачи занятий туризмом. История туризма. Туризм – средство познания своего края, физического, оздоровления, привития самостоятельности. История туризма. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильмов, фотографий).

3. **Личное и групповое туристское снаряжение**. Понятие о личном и групповом снаряжении. Правила размещения предметов в рюкзаке. Список снаряжения для однодневного выезда. Снаряжение для зимних выездов. Уход за снаряжением.
4. **Организация туристского быта**. Выбор места для бивака. Основные требования к месту привала и ночлега. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров и их назначение.

   Практические занятия. Определение мест, пригодных для привалов и ночлегов. Заготовка дров. Разведение костра. Постановка палатки.
5. **Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий**. Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности ведущего и замыкающего. Общая характеристика естественных препятствий. Летние и зимние особенности естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через завалы, по заболоченной местности. *Практические занятия.* Соблюдение режима движения. Отработка техники движения и преодоления естественных препятствий. Движение группы на маршруте с соблюдением мер безопасности.
6. **Питание в походе**. Меню и раскладка в походе. Правила хранения продуктов.
7. **Подготовка к походу.** Распределение обязанностей. Инструктаж по технике безопасности. Подготовка питания, снаряжения и маршрута. *Практические занятия***.** Разработка маршрута. Работа по должностям.
8. **Туристские должности в группе**. Должности постоянные и временные. Требования к должностям.
9. **Соревнования по туризму и спортивному ориентированию**. Задачи соревнований по туризму и спортивному ориентированию. Виды туристских соревнований.

   Подготовка к соревнованиям. Личное и командное снаряжение участников. *Практические занятия***.** Участие соревнованиях различного уровня. Проведение внутригрупповых соревнований.
10. **Гигиена туриста и спортсмена-ориентировщика. Оказание первой доврачебной помощи.** Личная гигиена занимающихся. Гигиена обуви и одежды. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи.
11. **Спортивное ориентирование**. Спортивные карты. Масштаб. Условные знаки. Азимут. Правила движения по азимуту. Измерение расстояний на карте и на местности. Выбор маршрута движения. Ориентирование по местным предметам.

Практические занятия. Упражнения на запоминание знаков. Тесты. Игры. Ориентирование на местности. Постановка контрольных пунктов. Движение по азимуту. Участие в соревнованиях по ориентированию.

12. **Краеведение**. Важность знакомства с родным краем. Географическая и историческая характеристика Ленинградской области и Карельского перешейка
13. **Общая физическая подготовка.** Требования к физической подготовке, ее значение в повышении функциональных возможностей организма.

    Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Упражнения на развитие различных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, ловкости, быстроты. Кроссы лыжные и беговые. Подвижные игры. Спортивные игры. Утренняя зарядка.
14. **Техника пешеходного туризма.** Обучение работе с веревками. Страховочные системы. Туристские узлы. Безопасное преодоление препятствий.

    Практические занятия. Надевание страховочных систем. Работа с веревками.

    Преодоление естественных и искусственных препятствий.
15. **Техника лыжного туризма.**

    *Практические занятия***.** Ходьба на лыжах по равнинной местности, подъемы и спуски, безопасное преодоление препятствий. Игры и эстафеты на лыжах. Движение группой по маршруту.
16. **Психологическая подготовка**. Понятие конструктивного общения. Психологический климат группы. Групповая сплоченность. Психологический настрой на соревнованиях.

    *Практические занятия***.** Игры на развитие навыков конструктивного взаимодействия.

    Развитие сплоченности.
17. **Развитие познавательных психических процессов**. Способы развития внимания, памяти, наблюдательности

    *Практические занятия***.** Игры и упражнения на развитие внимания, памяти, наблюдательности. Упражнения на развитие внутреннего плана действий

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Техника безопасности	2	2	0	
3.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	0	
4.	Организация туристского быта	14	2	12	
5.	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий	18	2	16	
6.	Питание в походе	2	2	0	
7.	Туристские должности в группе	2	2	0	
8.	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	21	1	20	
9.	Гигиена туриста и спортсмена-. Первая помощь.	4	2	2	
10.	Спортивное ориентирование.	18	4	14	
11.	Краеведение.	4	2	2	
12.	Общая физическая подготовка.	12	1	11	
13.	Техника пешеходного туризма.	14	1	13	
14.	Техника лыжного туризма.	14	1	13	
15.	Психологическая подготовка	8	4	4	
16.	Развитие познавательных психических процессов	6	2	4	

17.	Контрольные и итоговые занятия	2	0	2	
	Итого	144	31	113	

Методические материалы

Литература для педагогов.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.:ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.:Физкультура и спорт, 1985.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. – М.: Владос, 2002.
5. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
6. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. – М.: Медицина, 1990.
7. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. М.,1997
8. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.,1999
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
10. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2001.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебнометодическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
12. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
13. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Владос, 2000.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М., 2001
16. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
17. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007.
18. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Пешеходный туризм. Сборник официальных документов. – Казань: 2004.
20. Программы лауреатов V всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Номинация туристско-краеведческая. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003.

21. Регламент по спортивному туризму. Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов. – М.:2008.
22. Самодельное туристское снаряжение. – 2-е изд./ Сост. Лукоянов П.И. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
23. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. – М.: Новая школа, 1995.
24. Туризм и краеведение: программы для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2005.
25. Туристская игротека. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
26. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.
27. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
28. Энциклопедия туриста / Редкол.: Тамм Е.И., Абуков А.Х. и др. – М.: Большая Российская Энциклопедия, 1993.
29. Янгсон Р.М. Первая помощь. – М.: Астрель, 2002.

Литература для обучающихся.

1. Балабанов И. В. Узлы. – М., 1998
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию. – М.:Физкультура и спорт, 1979.
4. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Петров В.К. Сила нужна всем. – М.: Физкультура и спорт, 1984
6. Самодельное туристское снаряжение. – 2-е изд./ Сост. Лукоянов П.И. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Словарь юного туриста. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.
8. Штюрмер Ю. Туристу – об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.
9. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
10. Энциклопедия туриста / Редкол.: Тамм Е.И., Абуков А.Х. и др. – М.: Большая Российская Энциклопедия, 1993.

Оценочные материалы

После завершения программы обучающиеся *должны*

знать:

- технику безопасности в походе и на соревнованиях;
- условные знаки спортивных карт;
- приемы спортивного ориентирования;
- классификацию узлов и их назначение;
- правила организации страховки и самостраховки. *должны уметь:*

- укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- пользоваться простыми приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, отметка на контрольном пункте (КП);
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с выполнением правил техники безопасности;
- составлять меню для 1-3-дневного похода;
- преодолевать дистанции I класса по спортивному туризму (дисциплина – дистанция).

Успешность освоения программы проверяется с помощью системы мини-зачетов, а также при участии в школьных и районных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

Реализация воспитательных задач проверяется с помощью педагогических наблюдений, отзывов родителей и учителей, бесед с самими учащимися.

Также обучающиеся по итогам участия в соревнованиях имеют возможность выполнить нормативы III – I юношеских разрядов по туристскому многоборью, нормативы III юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Успешность реализации образовательной программы проверяется при участии в многодневных полевых спортивных сборах, проводимых по окончании второго года обучения.

Содержание и оформление программы скорректировано в соответствии с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844.

Педагогическая оценка развития навыков туристко – краеведческой деятельности

Диагностическая карта

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Техника безопасности		Личное и групповое туристское снаряжение		Организация туристского быта		Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий		Питание в походе		Туристские должности в группе		Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.		Гигиена туриста и спортсмена -. Первая помощь.		Спортивное ориентирование.		Краеведение.		Общая физическая подготовка		Техника пешеходного туризма.		Техника лыжного туризма.		Психологическая подготовка		Контрольные и итоговые занятия		Итого
		Н.г.	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																

6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															
13																															
14																															
15																															