

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Красногвардейского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №129 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школа №129
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

Протокол №10
от 30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа №129
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

Заржевская И.А.

Приказ №145
от 30 августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Начальная туристкая подготовка»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Второй год обучения

Автор - разработчик: О.И. Емельяненко,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023 год

І. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Начальная туристская подготовка». Программа туристско-краеведческой направленности.

Актуальность. Туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты, но там их подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Последнее время нам часто приходится слышать о техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях, экстремальных обстоятельствах и стихийных бедствиях. Однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.д.

Попав в непривычную для себя обстановку, человек оказывается один на один с природой. Независимо того, оказался ли человек один или в составе группы, он должен сделать все, чтобы преодолеть опасности, спасти себя и людей, находящихся с ним рядом. Необходимым навыкам выживания ребята смогут обучиться, посещая занятия данного объединения.

Туризм – это здоровье и спорт, это и школа выживаемости, это своя философия, свой образ и стиль жизни. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба и укрепление здоровья, и любовь к своей малой родине, природе и истории. Спортивная подготовка детей по данной программе представляет собой педагогический процесс, включающий комплексное решение воспитательных, оздоровительных и образовательных задач. Ребята получают дополнительные знания по истории, географии, картографии, ОБЖ, медицины и т.д. Эта программа будет способствовать воспитанию молодого поколения в духе патриотизма.

В наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся в условиях экстремальных ситуаций.

Педагогическая целесообразность. Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки, и других социальных задач. Главным средством сплочения и воспитания в спортивном туризме является, конечно, поход. Туристский поход – это групповое прохождение маршрута не менее чем двумя участниками под руководством опытного руководителя. Туристские походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) детей являются важной формой гуманистического, патриотического воспитания. Начинать которое, следует с самого младшего возраста. Походы позволяют углублять и дополнять знания по большинству предметов школьного курса. Походы способствуют оздоровлению и физическому развитию детей и молодежи, воспитывают навыки самообслуживания, готовят к жизни и действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Особенность данной программы. Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся, дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками Великой Отечественной Войны своего района и города. Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью

опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха.

Цель: развитие социально-активной позиции подрастающего поколения, способствование формированию личности, способной жить в гармонии с природой и с самим собой, которая гордится историей своей страны и уважает ее традиции.

Задачи

- *Образовательные:*
- сформировать систему знаний, умений, навыков выживания в природной среде
- отработать практические навыки ориентирования на местности;
- освоить правила оказания первой помощи в походе;
- ознакомить воспитанников с историей, географией и природой родного края.

Развивающие:

- развить творческий интерес подростков через общение с природой и культурными памятниками страны;
- развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- развить необходимые для туриста качества – быстроты, ловкости, скоростной и силовой выносливости.

Воспитательные:

- воспитать основные человеческие качества: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости;
- воспитать у обучающихся чувство патриотизма, любви к окружающему миру и Родине;
- воспитать у подрастающего поколения чувства ответственности за состояние и сохранение окружающей среды.

Условия реализации образовательной программы

- возраст обучающихся 7-15 лет;
- принятие в коллектив обучающихся, имеющих допуск по медицинским показаниям;
- добор в группы 2 и 3 года обучения осуществляется на основе собеседования.

Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения (2,3 год обучения). Реализация программы возможна с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий

2,3 год – 144 часа (4 часа в неделю), 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма проведения занятий:

- групповая;
- практические занятия,
- экскурсии;

- тренировочные соревнования;
- работа с литературой и картами.

Формы итогового контроля

- участие соревнованиях различного уровня;
- выполнение спортивных нормативов;
- участие в походах, экскурсиях.

II.2.Учебно-тематический план 2 года обучения

	Темы занятий	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2		2
2	Организация туристского похода	4	8	12
3	Туристское снаряжение	2	6	8
4	Питание в походе	4	8	12
4.1	Пищевой рацион и режим питания туристов	2	4	6
4.2	Устройства для приготовления пищи	2	4	6
5	Организация туристского быта	2	6	8
6	Основы топографии и ориентирования на местности	2	4	6
7	Техника туристских походов	2	4	6
8	Тактика туристских походов	2	2	4
9	Обеспечение безопасности при занятиях туризмом	2	4	6
10	Отчет о походе	2	2	4
11	Общая физическая подготовка	2	34	36
12	Специальная физическая подготовка	2	34	36
13	Итоговые занятия	2	2	4
	Всего	30	114	144

II.2.Содержание 2 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория. Инструктаж по охране труда, ознакомлениями с инструкциями по охране труда на улице, на занятиях, на выезде, в спортзале, транспорте.

2. Организация туристского похода

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Смотр готовности группы, его цели. Смета расходов и проведение похода.

Практика. Оформление походной документации, выбор и подготовка снаряжения.

3.Туристское снаряжение

Теория. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Бивачное снаряжение: пилы, топоры, палатки, тенты. Костровое снаряжение, специальное туристское снаряжение.

Практика Укладка рюкзака. Составление списка личного и группового снаряжения.

4. Питание в походе.

4.1. Пищевой рацион и режим питания туристов

Теория. Изучение пищевого рациона и режима питания.

Практика Упаковка и хранение продуктов. Составление меню, калорийность зависит от сложности и вида похода.

4.2. Устройства для приготовления пищи.

Теория. Изучение видов костров. Особенности приготовления пищи в походных условиях

Практика Разведение костра в любую погоду. Очищение воды.

5. Организация туристского быта

Теория. Привалы и стоянки в походе. Выбора места для привала и стоянки.

Практика. Организация работы по установке и свертыванию бивака. Уборка места после окончания стоянки.

6. Топография и ориентирование на местности

Теория. Значение топографической карты, азимутальный ход.

Практика. Работа с топографической карты в туристском путешествии. Использование природных объектов для ориентирования на местности.

7. Техника туристских походов.

Теория. Техника передвижения по пересеченной местности, техника переправ. Техника движения колонной по болоту, склону, осыпи, страховка и самостраховка.

Практика. Наведение и снятие переправ: по бревну, спуск по склону, подъем по склону.

8. Тактика туристских походов

Теория. Изучение тактики прохождения пешеходного маршрута.

Практика. Умение выбирать наиболее простой и безопасный путь движения. Построение маршрута. Ежедневные переходы, километраж.

9. Обеспечение безопасности при занятиях туризмом

Теория. Изучение факторов опасности при проведении походов. Изучить классификацию факторов возникновения несчастных случаев травматизма в походе.

Практика. Страховка и самостраховка, особенности поведения в населенных пунктах, с местным населением. Собаки и другие домашние животные.

10. Отчет о походе.

Теория. Сбор материалов о походе.

Практика. Видеоотчет, стенгазета о походе.

11. Общая физическая подготовка

Теория. Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.

Практика. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

12. Специальная физическая подготовка.

Теория. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. Ходьба с учетом рельефа местности, движение по сильно пересеченной местности, прохождение различных элементов туристской полосы. Работа со специальным снаряжением.

13. Итоговые занятия.

Теория. Инструктаж по охране труда. Подготовка к походу.

Практика. Зачетный поход.

Ожидаемые результаты второго года обучения

В конце 2 учебного года обучающиеся должны:

- участвовать в походах,
- уметь пройти туристскую полосу со страховкой и самостраховкой;
- уметь ориентироваться на местности в сложных погодных условиях;
- правильно выполнять упражнения на различные группы мышц;
- участвовать в спортивных играх.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1.09.2016
2.	Организация туристского похода	2.09.2016
3.	Организация туристского похода	8.09.2016
4.	Организация туристского похода	9.09.2016
5.	Организация туристского похода	15.09.2016
6.	Организация туристского похода	16.09.2016
7.	Организация туристского похода	22.09.2016

8.	Туристское снаряжение	23.09.2016
9.	Туристское снаряжение	29.09.2016
10.	Туристское снаряжение	30.09.2016
11.	Туристское снаряжение	6.10.2016
12.	Пищевой рацион и режим питания туристов	7.10.2016
13.	Пищевой рацион и режим питания туристов	13.10.2016
14.	Пищевой рацион и режим питания туристов	14.10.2016
15.	Устройства для приготовления пищи	20.10.2016
16.	Устройства для приготовления пищи	21.10.2016
17.	Устройства для приготовления пищи	27.10.2016
18.	Организация туристского быта	28.10.2016
19.	Организация туристского быта	3.11.2016
20.	Организация туристского быта	10.11.2016
21.	Организация туристского быта	11.11.2016
22.	Основы топографии и ориентирования на местности	17.11.2016
23.	Основы топографии и ориентирования на местности	18.11.2016
24.	Основы топографии и ориентирования на местности	24.11.2016
25.	Техника туристских походов	25.11.2016
26.	Техника туристских походов	1.12.2016
27.	Техника туристских походов	2.12.2016
28.	Тактика туристских подходов	8.12.2016
29.	Тактика туристских подходов	9.12.2016
30.	Обеспечение безопасности на занятиях туризмом	15.12.2016
31.	Обеспечение безопасности на занятиях туризмом	16.12.2016
32.	Обеспечение безопасности на занятиях туризмом	22.12.2016
33.	Отчет о походе	23.12.2016
34.	Отчет о походе	29.12.2016
35.	Общая физическая подготовка	30.12.2016
36.	Общая физическая подготовка	12.01.2017
37.	Общая физическая подготовка	13.01.2017
38.	Общая физическая подготовка	19.01.2017
39.	Общая физическая подготовка	20.01.2017
40.	Общая физическая подготовка	26.01.2017
41.	Общая физическая подготовка	27.01.2017
42.	Общая физическая подготовка	2.02.2017
43.	Общая физическая подготовка	3.02.2017
44.	Общая физическая подготовка	9.02.2017
45.	Общая физическая подготовка	10.02.2017
46.	Общая физическая подготовка	16.02.2017
47.	Общая физическая подготовка	17.02.2017
48.	Общая физическая подготовка	2.03.2017
49.	Общая физическая подготовка	3.03.2017
50.	Общая физическая подготовка	9.03.2017
51.	Общая физическая подготовка	10.03.2017
52.	Общая физическая подготовка	16.03.2017
53.	Специальная физическая подготовка	17.03.2017
54.	Специальная физическая подготовка	23.03.2017
55.	Специальная физическая подготовка	24.03.2017
56.	Специальная физическая подготовка	30.03.2017
57.	Специальная физическая подготовка	31.03.2017
58.	Специальная физическая подготовка	6.04.2017
59.	Специальная физическая подготовка	7.04.2017

60.	Специальная физическая подготовка	13.04.2017
61.	Специальная физическая подготовка	14.04.2017
62.	Специальная физическая подготовка	20.04.2017
63.	Специальная физическая подготовка	21.04.2017
64.	Специальная физическая подготовка	27.04.2017
65.	Специальная физическая подготовка	28.04.2017
66.	Специальная физическая подготовка	4.05.2017
67.	Специальная физическая подготовка	5.05.2017
68.	Специальная физическая подготовка	11.05.2017
69.	Специальная физическая подготовка	12.05.2017
70.	Специальная физическая подготовка	18.05.2017
71.	Итоговое занятие	19.05.2017
72.	Итоговое занятие	25.05.2017