

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрации 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

«Утверждено»
Директор
ГБОУ школа № 129
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

Протокол № 5
от 28 августа.2025

Приказ № 147
от 28 августа 2025

Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок освоения: 3 дня.

Автор - разработчик: А.М. Прусаков,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2025 год

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа юного туриста» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в необходимости развития спортивных навыков и расширения культурного образовательного пространства детей. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Новизна заключается в огромной воспитательной ценности, с мотивированным стремлением детей к общечеловеческим ценностям через туризм, отказом от асоциального поведения, укреплением их психологического и физического здоровья, развитием коммуникативных и лидерских качеств. Правильно организованное и хорошо проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, мужество и инициативу.

Адресат программы:

Программа рассчитана на учащихся (мальчиков и девочек) в возрасте 12-15 лет интересующихся туризмом. Учащиеся должны иметь базовые навыки личной гигиены и безопасного поведения, а также отсутствие медицинских противопоказаний.

Объем и срок реализации программы: программа рассчитана на 12 часов: 3 дня обучения по четыре часа.

Уровень освоения - общекультурный.

Цель программы: Активизировать познавательную деятельность учащихся к спортивному туризму.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся
- развитие творческой, познавательной, и созидательной активности
- расширение знаний об окружающем мире
- воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи,
- проявлять уважение к традициям своей Родины, толерантность;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметные:

– проявлять самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой досуг, активно включаться в коллективную деятельность;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;

– участвовать в соревнованиях и походах выходного дня.

Предметные:

– использовать разученные игры для своего досуга;

– знать оздоровительную роль туризма;

– иметь понятие о личном и групповом снаряжении;

– знать, как готовиться к походу;

– знать, как оказать первую доврачебную помощь;

– учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранность природы во время занятий на улице;

– уметь пользоваться картой и компасом;

– уметь организовать бивак;

– уметь ориентироваться в лесу;

– уметь преодолевать простейшие препятствия;

– уметь выполнять простейшие строевые приемы и движения.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации осуществляется на государственном языке РФ (русский).

Форма обучения: очная.

Особенностью реализации программы в ее краткосрочности: за короткое время обучающиеся познакомятся с основами туризма.

Программу можно реализовывать в каникулярное время или в школьном городском лагере для организации свободного времени.

Формы организации и проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные (на открытом воздухе).

Особенности организации образовательного процесса: групповая.

Условия набора и формирования групп

В группу обучения принимаются все желающие, возрастом 12-15 лет независимо от пола ребёнка и не имеющие медицинских противопоказаний.

Кадровое обеспечение: реализуется без привлечения иных специалистов.

Материально-техническое оснащение программы:

- Компас
- Палатка туристическая
- Медицинская аптечка
- Веревки Ø10 мм

II. Учебный план

№	Разделы/темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Итого	
1.	Азбука туризма. Техника безопасности. Походная медицинская аптечка. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	1	3	4	Устный опрос Наблюдение Практика
2.	Юный топограф. Общая физическая подготовка. Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом.	1	3	4	Наблюдение Практика
3.	Собираемся в поход. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Питание туриста.	1	3	4	Наблюдение Практика Анализ
	Итого:	3	9	12	

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от _____ №
Директор ГБОУ СОШ № 182
_____ В.В. Адамович

**III. Календарный учебный график
Реализации краткосрочной дополнительной
общеразвивающей программы «Школа юного туриста»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024			1	3	12	1 раз в день по 4 часа

IV. Рабочая программа

Содержание:

1. Тема: Азбука туризма. Техника безопасности. Походная медицинская аптечка. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Введение. Техника безопасности на занятиях. Походная медицинская аптечка. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Практика: практические приемы оказания первой доврачебной помощи. Беседа о значении дисциплины, правильной оценки своих сил и умений в походе. Знакомство с обязанностями направляющего (проводника) и замыкающего.

2. Тема: Юный топограф. Общая физическая подготовка. Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом.

Теория: Общая физическая подготовка. Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом.

Практика: Ориентирование по горизонту, азимуту, при помощи компаса. Проведение игр на развитие общей физической подготовки на свежем воздухе.

3. Тема: Собираемся в поход. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Питание туриста.

Теория: Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Питание туриста.

Практика: организация похода выходного дня как итогового занятия с проверкой усвоенных навыков и умений.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от _____ №
Директор ГБОУ СОШ № 182
_____ В.В. Адамович

Календарно-тематический план

№	Дата занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Азбука туризма. Техника безопасности. Походная медицинская аптечка. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	4
2.		Юный топограф. Общая физическая подготовка. Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом.	4
3.		Собираемся в поход. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Питание туриста.	4

V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль результатов учебного процесса является обязательным компонентом процесса обучения, дающий понять педагогу возможности ученика, а ученику определиться в желаниях.

- **Текущий контроль** – наблюдение на каждом занятии, опрос по окончании изучения темы, практическое применение изученного теоретического материала.
- **Итоговое оценивание** - контроль достижения планируемых результатов, обобщение результатов контроля. Достижения каждого участника оцениваются по основным показателям.

Критерии оценки:

Уровень и критерии оценки теоретической подготовки учащихся:

- Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не справляется с тестом, т.е. правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем $\frac{1}{2}$;
- Средний уровень (2 балла) - ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более $\frac{1}{2}$.
- Высокий уровень(3 балла) - ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов – освоен практически весь объём знаний по программе.

Уровень и критерии оценки практической подготовки учащихся:

- Низкий уровень (1 балл)- ребёнок не может самостоятельно провести организацию привала и разбивание бивака, т.к. не может объяснить содержание и правила жизни в лагере или совсем отказывается от деятельности;
- Средний уровень (2 балла)- ребёнок самостоятельно устраивает привал и разбивает бивак, используя алгоритм разбивки лагеря и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил лагеря;
- Высокий уровень (3 балла)- ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно устраивает привал и разбивает бивак, используя алгоритм разбивки лагеря, вовлекая всех ребят в деятельность.

Показатели	Формы и методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
1. Теоретическая подготовка Теоретические знания по темам программы	Устный опрос Тестирование	в течение курса	3-высокий 2-средний 1- низкий
2. Практическая подготовка Практические умения по программе: Самостоятельность Культура игрового общения Коммуникативная культура	Наблюдение Самостоятельное проведение привала и разбивка бивака.	в течение курса конец курса	3-высокий 2-средний 1- низкий

Методические материалы

Методы и приёмы

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие, которое представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний, построенных на смене видов деятельности учащихся: восприятие, осмысление, запоминание, применение, обобщение и творческий подход.

Изучение материала происходит как через теоретическую часть, так и через практическую деятельность ребенка.

• **Теоретическая часть** - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карт, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.

• **Практическая часть** – в помещении и на местности – наблюдение, игры (с готовыми правилами; игры-соревнования, игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые), физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии, умение вязать туристические узлы и ориентироваться по компасу.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

При реализации программы используются различные **методы обучения:**

1. словесные: рассказ, объяснение нового материала;
2. наглядно-практические: показ новых игр, техник, демонстрация иллюстративного материала;
3. проблемно - исследовательские: апробирование новых приемов, занятия на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Дидактический материал:

- учебно-топографический карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Информационные источники

Нормативно-правовой блок

Федеральный уровень

1. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»// Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021
2. Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ
3. О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся» // Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р
7. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629
8. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при

реализации образовательных программ // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816

9. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467

10. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" // Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28

Региональный уровень

11. Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р

12. Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге // Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р

Список литературы:

Литература для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. ISBN 978-5-91563-087-0
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.- М.: Физкультура и спорт, 1983. ISBN 978-5-9273-1129-3
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография.- М.: Профиздат, 1985. ISBN 5-02-017840-3
4. Дрогов И.А. Программа «Юные туристы-спасатели». – М., ЦДЮТК, 2001 г. ISBN 978-5-9718-0548-9
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТК, 2002. ISBN 5-85009-814-3
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997. ISBN 978-5-8028-0144-4
7. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. ISBN 5-85009-852-6
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: «Владос», 2000. ISBN 978-5-9718-0548-9.
9. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста. – М., ЦРИБ «Турист», 1980. ISBN 5-900010-93-7
10. Физическая подготовка туристов. - М.6 ЦРИБ «Турист», 1995. ISBN 5-85009-852-6
11. Цвилюк Г. Школа безопасности, или Как вести себя в чрезвычайных ситуациях. – М.: Образование, 1997. ISBN 978-5-09-085084-1

Литература для учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. ISBN 978-5-91563-087-0
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.- М.: Физкультура и спорт, 1983. ISBN 978-5-9273-1129-3
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография.- М.: Профиздат, 1985. ISBN 5-02-017840-3
4. Дрогов И.А. Программа «Юные туристы-спасатели». – М., ЦДЮТК, 2001 г. ISBN 978-5-9718-0548-9