Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 423
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим Советом
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

Утверждено
Приказ от 01.09.2023 г № 106/14
Директор С. А. Рыкина

Директор
Рыкина С.А.

Подписано цифровой подписью:
Директор Рыкина С.А.
DN: cn=Директор Рыкина С.А., o=ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга, ou=Office, email=info.gbou423@obr.gov.spb.ru, c=RU
Дата: 2024.02.05 23:33:31 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа
«Основы туризма для школьников»

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок освоения: 6 дней

Разработчик: Кузьминский Александр Михайлович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Образовательная программа «Основы туризма для школьников» имеет **туристско-краеведческую направленность.**

Эта направленность предусматривает приобретение основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма; навыков ориентирования на местности, ведения краеведческих и исследовательских наблюдений, оказания первой доврачебной помощи, передвижения по различному рельефу местности в разных географических регионах и погодных условиях, приготовления пищи на различных источниках огня, грамотного использования специального снаряжения и оборудования.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями нормативно – правовых документов.

Адресат программы

Программа адресована учащимся от 11 до 14 лет, желающим начать и получать опыт путешествий и воспитать собственный дух через туристскую и трудовую деятельность.

Актуальность программы

Туризм и краеведение в современном их понимании – это физическое развитие, оздоровлениеи познание окружающей действительности, формирование ценных духовных и нравственных качеств учащихся.

Программа отвечает социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей с учетом анализа социальных проблем, педагогического опыта и детского или родительского спроса. А также в соответствии с государственной политикой в области дополнительного образования базируется на «Стратегии развития систем образования Санкт-Петербурга 2021-2025гг».

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения – Программа рассчитана на 12 часов; 6 дней по 2 академических часа в день. Срок освоения программы – 1 неделя.

Цель программы: создание условий для интереса к дальнейшему физическому развитию, оздоровлению, социальной адаптации личности средствами туристскихпутешествий.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

1. обучить навыкам работы с картой и компасом;
2. сформировать начальные знания о туристском снаряжении;
3. сформировать начальные навыки бивачных работ;
4. обучить анализировать картографический материал.

Развивающие задачи:

1. развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
2. выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

Воспитательные задачи:

1. воспитать волевого, целеустремленного, закаленного человека;
2. развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
3. воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;

Ожидаемые результаты освоения программы и способы определения результативности:

К концу обучения по программе обучающийся должен*:*

знать:

- систему знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма;
- географические возможности России для спортивного и оздоровительного туризма;
- систему специальных знаний по вопросам оказания доврачебной помощи;
- индивидуальное и групповое туристское снаряжение;

уметь:

- разбить самостоятельно лагерь;
- ориентироваться с помощью карты и компаса;
- применять средства страховки;

Обучающийся освоит тактику и технику пешеходного, лыжного, водного, горного видов туризма.

Обучающийся должен обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности

Результативность освоения программы определяется в ходе наблюдения, анализа результатов участия обучающихся в *соревнованиях и походах после прохождения данного материала.*

Оценка результативности образовательной программы является обязательным элементом работы педагога.

Текущий контроль

Проверки усвоения основного материала в процессе изучения тем на основе наблюдений и фиксации результатов в диагностической карте.

Итоговый контроль

Фиксация личных результатов детей в групповых соревнованиях.

Условия реализации образовательной программы:

Данная программа рассчитана на обучение учащихся в возрасте от 11 – 14 лет. Срок реализации программы – 1 неделя (6 дней).
Объём реализации – 12 академических часов.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Кадровое обеспечение программы:
Педагог - дополнительного образования.

Особенности реализации: Модульная

Язык реализации программы: Русский

Возможно обучение с ОВЗ и детей-инвалидов: нет

Форма обучения: Очная

Режим занятий: Одна неделя – 12 часов (6 дней);

Программа предусматривает использование методов и технологий в работе с обучающимися:

1) Традиционные технологии
2) Игровые технологии (обучающие, предметные)

Методы:

- работа по образцу;
- беседа;
- лекция;
- демонстрация слайдов;
- рассматривание иллюстраций
- соревнования

Материально - техническое обеспечение программы.

- Спортивный зал;
- Медицинская аптечка;
- Веревки различных видов и диаметров;

- Палатки различных видов и конфигураций;
- Географические и спортивные карты России;
- Компасы;
- Костровой набор;
- Страховочное снаряжение
- Рюкзаки 60л;
- Скаладром

Перечень электронных образовательных ресурсов (ЭОР), используемых в образовательном процессе:

Название ЭОР	Тип ЭОР	Адрес/Фирма	Возраст обучающихся
“Группа по туризму”	Демонстрационное средство	https://vk.com/turizm263	11-14 лет
“ГорСютур”	Сайт	https://www.balticbereg.ru/novosti/27-gorsyutur	11-14 лет

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Узлы и область применения в походе	2	1	1
3.	Организация Бивуака	3	1	2
4.	Техника туристских походов	2	0	2
5.	Безопасность в лесу	1	1	-
6.	Доврачебная помощь	3	2	1
Итого часов		**12**	**6**	**6**

Календарный учебный график
на 2023-2024 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	27.10	03.11	1	6	12	1 занятие по 2 академических часа в день

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание программы.

1. *Вводное занятие.*

Теория. *Инструктаж по охране труда.* Цели и задачи программы обучения. Оценка уровня общего развития ребенка и желания заниматься в коллективе. Занятия в аудитории, спортивном зале, на выезде. Техника безопасности на занятиях, на улице, в транспорте. Туризм и его виды. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм. Водный туризм. Краткая характеристика каждого вида.

2. *Узлы и область применения в походе.*

Теория. Виды узлов, область применения узлов, верёвки и их типы.
Практика. Вязка узлов: Булинь, Штык, Схватывающий (узел Прусика), Прямой, Удавка.

3. *Организация Бивуака.*

Теория. Техника бивачных работ. Типы биваков и их зависимость от рельефа местности. Выбор места для бивака в зависимости от времени года. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения. Виды туристских костров. Выбор вида костра в зависимости от цели его разведения.
Практика. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения. Установка костра.

4. *Техника туристских походов.*

Практика. Наведение переправы через реку (имитация), спуск с горы (скалы), использование и применение карабинов и страховочных систем, применение систем самостраховки при преодолении естественных препятствий.

5. Безопасность в лесу.

Теория. Дисциплина в походе. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением

6. Доврачебная помощь.

Теория. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях.

Практика. Тренировка наложения жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Ожидаемые результаты.

К концу обучения воспитанник должен *знать:*

- особенности видов спортивного туризма
- о природных и культурных особенностях Северо-запада России:(Карелия, Ленинградская область), туристские возможности;
- правила обеспечения безопасности на туристской дистанции.
- групповое туристское снаряжение;
- правила обеспечения безопасности в походах и на пересеченной местности.
- основы оказания первой помощи

должен уметь:

- оказать доврачебную помощь пострадавшему;
- разбить самостоятельно лагерь;
- применять средства страховки.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Дата	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1.	27.10	Вводное занятие. Организация Бивуака	2
2.	30.10	Узлы и область применения в походе	2

3.	31.10	Организация Бивуака	2
4.	01.11	Техника туристских походов	2
5.	02.11	Безопасность в лесу	2
6.	03.11	Доврачебная помощь	2
	Итого:		**12**

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Тема программы	Формы занятий	Педагогические технологии	Приемы и методы организации образовательного пространства	Дидактический материал
1	Вводное занятие.	Беседа		Словесный: организационный сбор, беседа	
2	Узлы и область применения в походе.	Беседа, практикум	Здоровье сберегающие технологии	Словесный: объяснение задания Наглядный: показ выполнения задания Практический: многократное выполнение задания	Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.:ЭКСМО-Пресс, 2000.
3	Организация Бивуака.	Беседа, практикум	Здоровье сберегающие технологии	Словесный: объяснение задания Наглядный: показ выполнения задания Практический: многократное выполнение задания	Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М., 1997.
4	Техника туристских походов.	Беседа, практикум	Технология группового и коллективного взаимодействия	Словесный: объяснение задания Наглядный: показ выполнения задания Практический: многократное выполнение задания	Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М., 1997.
5	Доврачебная помощь.	Беседа, практикум	Технология группового и коллективного взаимодействия	Словесный: объяснение задания Наглядный: показ выполнения задания Практический: многократное выполнение задания	Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.:ЭКСМО-Пресс, 2000.
	Безопасность в лесу	Беседа, практикум	Технология группового и коллективного взаимодействия	Словесный: объяснение задания Наглядный: показ выполнения задания Практический: многократное выполнение задания	Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М., 1997.

Методическое обеспечение программы

В ходе реализации данной программы могут быть использованы разнообразные методы обучения: словесный (беседы, блиц-опрос, устное изложение педагога), наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический метод.

Методическое обеспечение программы.

1. Информационные плакаты по туристским навыкам
2. Раздаточный материал по основным разделам программы: вязка узлов, топографические материалы.
3. Справочники по спортивному туризму и медицине, ориентированию.
4. Видеофильмы по Гражданской обороне и медико-санитарной подготовке,
5. Тесты: краеведение, медицина, география.

Дидактический материал.

1. Топографические карты, спортивные карты, компас.
2. Географические карты.
3. Стенды с макетами узлов, страховочных систем

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результатов освоения программы осуществляется в виде **текущего и итогового контроля.**

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формой ***итогового*** контроля является соревнование между учащимися кружка по технике пешеходного туризма.

Методы диагностики: наблюдение и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты (таблица), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревновании.

Таблица

Диагностическая карта обученности воспитанников	
Текущий контроль	
Топография: • Топознаки – 8 заданий	• Топознаки – более 4 баллов штрафа • Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа

• Расстояние по карте – 2 задания	• Топознаки – до 3 баллов штрафа • Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
	• Топознаки – до 1 балла штрафа • Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
Медицинская подготовка: • Состав медицинской аптечки • ПМП при ожоге • ПМП при обморожении • ПМП при поверхностных ранениях • Действия при укусе клеща	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
Узлы: Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
Итоговый контроль (групповое соревнование)	
Техника пешеходного туризма: • Подъем спортивным способом • Спуск спортивным способом • Навесная переправа • Параллельные перила • Бревно с горизонтальным маятником	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок
Итоговый уровень подготовки	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

Список литературы для педагога

1. Регламент по спортивному туризму. Москва, 2009г
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М : Издательство ЭКСМО, 2005.- 84 с.
3. Васильев В.А. Основы воинской службы. Ростов н/Д: Феникс, 2000,- 416 с.
4. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ “Сфера”, 2001. – 128 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1980.
6. Дарман П. Учебник выживания в экстремальных ситуациях.- М.: ООО Изд-во Яуза, Формула-Пресс, 2001.- 352 с.
7. Ильин А.А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002.- 384 с.
8. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Издательство ЭКСМО, 2003.- 384 с.
9. Козлов Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя.- М.: ТЦ Сфера, 2004.- 224 с.
10. Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. Москва “Просвещение”, 1988.
11. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей: Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. / Под ред. А.К. Бруднова. – М.: Гуманитарный издательский центр – ВААДОС, 2000. – 544 с. – (Воспитание и дополнительное образование детей).
12. Латчук В.Н. Безопасность жизнедеятельности. Сборник нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от чрезвычайных ситуаций.- М.: Издательство ДиК, М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1988, - 704 с.
13. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. – М.: Дрофа, 2001. – 230 с.
14. Пробный учебник для средних учебных заведений под ред. Гоголева М.И. “Основы медицинских знаний учащихся”. Москва “Просвещение” 1991 г.
15. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника.- М.: Филологическое общество “СЛОВО”.- 1997.- 445 с.
16. Уличев М.В. Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях. – СПб.: Информационно-методический сектор городского Центра гражданского и патриотического воспитания ГОУ “Балтийский берег”, 2005
17. Филиппов А.Е. Методические рекомендации для подготовки команд к городским соревнованиям по военно-спортивному многоборью. – СПб.: Информационно-методический сектор городского Центра гражданского и патриотического воспитания ГОУ “Балтийский берег”, 2005

Список литературы для обучающихся

1. Антропов К, Расторгуев М. Узлы. — М.:Дрофа, 1994.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. — М.,“Просвещение” 1981.
3. Ганополъский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., “Просвещение” 1987.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.:Дрофа, 2006.
5. Куликов В.М., Ротштеин Л.М. Школа туристских вожаков. — М.,Дрофа, 1997.
6. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская Энциклопедия, 2002.