

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 7  
от 30.08.2023г.

Утверждена  
приказом № 506 от 30.08.2023г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«ТУРИСТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ»**

**Срок освоения: 1 год**  
**Возраст обучающихся: 10 – 15 лет**

**Разработчик: Калинин Егор Кириллович,**  
**педагог дополнительного образования**

**Задачи:****Обучающие:**

- изучить основы техники пешеходного туризма;

Изучить понятия ориентирования, уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой на соревновательной скорости, измерять расстояние по карте.

- изучить правила техники безопасности при прохождении туристского маршрута;
- научить основным правилам и приемам техники безопасности при организации быта в походах, экспедициях;
- расширить кругозор и знания по географии, биологии, экологии.

**Развивающие:**

- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- способствовать Развитию физических качеств у обучающихся в единстве с духовным развитием

**Воспитательные:**

- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения; воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Содержание программы.****1. Введение. Техника безопасности. Туристские путешествия, история развития туризма.**

**Теория.** Техника безопасности на занятиях, на транспорте на маршруте. История развития туризма в России. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение «Отечество», основные его направления.

**Практика.** Техника безопасности. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.

**Контроль.** Беседа. Диагностика. Анкетирование.

**2. Туристско-бытовые навыки юного туриста.**

Туристское снаряжение. Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Организация туристского быта Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Подготовка и организация путешествия. Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. План подготовки похода.

#### **Практика.**

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремонтный набор, комплектность и использование.

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

**Контроль.** Наблюдение, зачёты.

### **3. Основы топографии.** Виды топографических карт и основные сведения о них.

Масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.

#### **Практика.**

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

**Контроль.** Наблюдение, зачёты, соревнования.

### **4. Туристское и экскурсионное ориентирование.**

#### **Теория.**

Основы спортивного ориентирования. Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие по карте».

Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Соревнования по спортивному ориентированию.

#### **Практика.**

Упражнения на запоминание условных знаков. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки. Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

**Контроль.** Наблюдение, зачёты, соревнования.

### **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

**Теория.** Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Оказание первой доврачебной помощи. Обязанности санитаря туристской группы.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики. Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

### **Практика.**

Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

## **6. Основы краеведения**

**Теория.** Краеведческие объекты Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

**Практика.** Экскурсия по памятным местам. Ознакомление с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности. Разработка маршрута по интересным местам своего края. Прохождение азимутальных отрезков. Движение с использованием карты и компаса. Перечисление полезных ископаемых, флоры и фауны Ленинградской области

**Контроль.** Беседа, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Педагогическое наблюдение.

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

**Теория.** Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и заселённой местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантин», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через каналы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

### **Практика.**

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересечённой и заселённой местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеофильмов. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил. Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. Прохождение азимутальных отрезков.

**Контроль.** Открытые занятия. Наблюдения. Соревнования.

### **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

**Теория.** Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей учащихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Обучение основам техники бега. Предупреждение спортивных травм на тренировках.

### **Практика.**

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей и пластичности.

Упражнения для расслабления мышц после физических занятий. Гимнастические упражнения.

**Контроль.** Наблюдение. Соревнования.

### **9. Итоговое занятие**

**Практика.** Зачет практический и теоретический.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные**

- обучающиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов и культуру общения в коллективе
- у обучающихся сформируется воля и самообладание достойно переносить трудности и поражения.

- обучающиеся сформируют умения видеть красоту окружающего мира;

- обучающиеся закрепят установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные**

- обучающиеся разовьют творческую, познавательную и созидательную активность;

- обучающиеся усвоят значение физической подготовки и приобретут понимание себя, своей природы и взаимосвязи с окружающим миром.

#### **Предметные**

Обучающиеся

- изучат основы техники пешеходного туризма;

- освоят правила движения и безопасности на маршруте,

- освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой на соревновательной скорости, измерять расстояние по карте.

- расширят кругозор и знания по географии, биологии, экологии.

## Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Дата	
		Всего	Теория	Практика	По плану	По факту
1.	<b>Вводное занятие.</b> Техника безопасности. Туристские путешествия, история развития туризма.	2	1	1		
2.	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b> Туризм как средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	2	1	1		
3.	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b> Личное и групповое снаряжение	2	1	1		
4.	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b> Групповое снаряжение. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов	2	1	1		
5.	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b> Типы палаток, их назначение. Узлы.	2	1	1		
6.	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b> Хозяйственный набор. Ремонтный набор.	2	1	1		
7.	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b> Организация туристского быта. Техника работы с карабинами, ФСУ, жумарами.	2	1	1		
8.	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b> Организация работы по устройству бивака. Вязка узлов.	2	1	1		
9.	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b> Типы костров. Правила разведения костра.	2	1	1		
10.	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b> Нормы расхода продуктов.	2	1	1		

	Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.					
11.	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b> Составление раскладки продуктов и меню. Особенности приготовления пищи на костре.	2	1	1		
12.	<b>Основы топографии.</b> Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты.	2	1	1		
13.	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b> Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности	2	1	1		
14.	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b> Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной, преодоление преград.	2	1	1		
15.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки	2	1	1		
16.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Переправа через условное болото. Переправа через канавы, завалы.	2	1	1		
17.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Переправа с помощью «маятника». Наведение и снятие командой вертикальных перил при спуске и подъеме	2	1	1		
18.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил. Спуски, подъемы по пересеченной и заселенной местности.	2	1	1		

19.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Технические и тактические основы преодоления препятствий.	2		2		
20.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках.	2		2		
21.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Полоса препятствий пешеходного туризма.	2		2		
22.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Полоса препятствий пешеходного туризма.	2		2		
23.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Полоса препятствий пешеходного туризма.	2	1	1		
24.	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь.</b> Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, и при занятиях физической культурой, спортом и туризмом.	2	1	1		
25.	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь.</b> Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	2	1	1		
26.	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь.</b> Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей	2	1	1		
27.	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь.</b> Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.	2	1	1		



28.	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь.</b> Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.	2	1	1		
29.	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь.</b> Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	2	1	1		
30.	<b>Основы краеведения.</b> Краеведческие объекты родного края. Экскурсионные объекты на территории края	2	1	1		
31.	<b>Основы краеведения.</b> Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Формирование современного рельефа.	2	1	1		
32.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b> ОФП, подвижные игры	2		2		
33.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b> ОФП, подвижные игры	2		2		
34.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки	2		2		
35.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки	2		2		
36.	<b>Основы краеведения.</b> Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области. Формирование современного рельефа.	2	1	1		

37.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Полоса препятствий пешеходного туризма.	2		2		
38.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Полоса препятствий пешеходного туризма.	2		2		
39.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b> ОФП, подвижные игры.	2		2		
40.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b> Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	2	1	1		
41.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b> ОФП, подвижные игры.	2		2		
42.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b> Совершенствование физических возможностей учащихся. Развитие физических качеств.	2		2		
43.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b> Обучение основам техники бега. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	2		2		
44.	<b>Основы краеведения.</b> Разработка маршрута по интересным местам своего края.	2		2		
45.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b> Совершенствование физических возможностей учащихся. Развитие физических качеств.	2		2		
46.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b> Развитие физических качеств. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	2		2		

47.	<b>Основы краеведения.</b> Движение с использованием карты и компаса. Перечисление полезных ископаемых, флоры и фауны Ленинградской области.	2		2		
48.	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь.</b> Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Обязанности санитара туристской группы.	2	1	1		
49.	<b>Основы топографии.</b> Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир.	2	1	1		
50.	<b>Основы топографии.</b> Прохождение азимутальных отрезков. Движение с использованием карты и компаса.	2	1	1		
51.	<b>Туристское и экскурсионное ориентирование.</b> Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности	2	1	1		
52.	<b>Туристское и экскурсионное ориентирование.</b> Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности	2	1	1		
53.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Полоса препятствий пешеходного туризма.	2		2		
54.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Полоса препятствий пешеходного туризма.	2		2		
55.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Полоса препятствий пешеходного туризма.	2		2		
56.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Полоса препятствий пешеходного туризма.	2		2		
57.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b>	2		2		

	Полоса препятствий пешеходного туризма.					
58.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b> ОФП, подвижные игры	2		2		
59.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Полоса препятствий пешеходного туризма.	2		2		
60.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b> ОФП, подвижные игры	2		2		
61.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Полоса препятствий пешеходного туризма.	2		2		
62.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b> ОФП, подвижные игры	2		2		
63.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Полоса препятствий пешеходного туризма.	2		2		
64.	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	2	1	1		
65.	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b> Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.	2	1	1		
66.	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b> Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	2	1	1		
67.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Участие в соревнованиях по	2		2		

	ориентированию и туризму.					
68.	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b> Участие в соревнованиях по ориентированию и туризму.	2		2		
69.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b> ОФП, подвижные игры	2		2		
70.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b> ОФП, подвижные игры	2		2		
71.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.</b> ОФП, подвижные игры	2		2		
72.	<b>Итоговое занятие.</b> Зачет.	2		2		
	<b>Итого</b>	144	37	107		