

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова



Подписан: Елена Михайловна
Бельтюкова
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ
школа №448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга, CN=Елена
Михайловна Бельтюкова,
E=school448@edu-frn.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2023.10.09 18:45:42+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АЗБУКА ТУРИЗМА»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 10-15 лет

Разработчик:
Линник Ирина Валерьевна.
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука туризма» (Далее Программа) соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования. Программа модифицирована на основе авторских программ доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации Константинова Ю. С. «Юные инструкторы туризма» и "Юные туристы - краеведы" Д.В. Смирнова, Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова, изданных Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения в сборнике программ туристско – краеведческой направленности в 2006 г. В нашей программе краеведение выступает как форма исследовательской деятельности учащихся в походах и экскурсиях под руководством педагога.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы. Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско - краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Направленность Программы – социально-гуманитарная.

Адресат Программы: Программа адресована мальчикам и девочкам среднего школьного возраста (10-15 лет).

Уровень освоения программы: общекультурный

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения - 36 часов

1 год обучения – занятия 1 раз в неделю по 1 часу (всего 36 часов).

Формирование группы: не менее 15 человек.

Цель программы - формирование у учащихся мотивации к туристско-краеведческой деятельности и освоение начальных туристских и краеведческих знаний, умений и навыков.

Задачи

Образовательные:

- расширение кругозора и повышение уровня краеведческих знаний учащихся;
- привитие учащимся начальных туристских знаний, умений и навыков;

Личностные:

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к окружающему миру;
- обеспечение социальной адаптации учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- формирование познавательного интереса учащихся;
- выработка навыков поисково-исследовательской работы.

Планируемые результаты

Предметные:

Учащиеся будут знать:

- правила и нормы поведения юных туристов;
- основные требования к месту привала;
- меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров;
- порядок подготовки к походу;
- принципы составления меню и списка продуктов;
- правила движения на маршруте;
- условные знаки различия спортивных и топографических карт;
- понятия ориентирования;
- медицинскую аптечку;
- правила оказания доврачебной помощи;
- значение физической подготовки.

Учащиеся будут уметь:

- составить перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня;
- укладывать рюкзак;
- ухаживать за снаряжением;
- выбрать место для привала;
- составлять план-график похода;
- составлять меню, раскладку продуктов;
- вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку;
- читать и изображать топографические знаки;
- двигаться по азимуту с компасом и картой;
- измерять расстояние по карте.

Метапредметные

Интеллектуальные:

Учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения.

Учащиеся получат возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действий;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определить качество и уровень усвоения;
- пользоваться методами научного познания: проводить наблюдения, планировать, прогнозировать и выполнять задания.

Коммуникативные:

Учащиеся научатся:

- работать в команде, находить способы эффективного взаимодействия со сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласованных позиций и учета интересов.

Учащиеся получат возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Учебно-организационные:

Учащиеся научатся:

- работать с информацией: поиск, запись, восприятие;
- применять правила и пользоваться правилами и освоенными закономерностями;
- понимать сущность алгоритмических предписаний и уметь действовать в соответствии с предложенным алгоритмом;
- формулировать полно и точно свои мысли в соответствии с задачей и способами коммуникации.

Учащиеся получат возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- планировать, корректировать, оценивать свои действия;
- выдвигать гипотезы при решении проблемы и понимать предполагаемый результат;
- планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение поставленных задач;
- организовывать себя и свое время.

Личностные:

У учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности активно побуждать себя к практическим действиям;
- способность адекватно оценивать себя реальными достижениями.

У учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, творческой и других видах деятельности;
- критичность мышления, умение воспринимать общественные дела как свои собственные.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ).

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов, документов и литературных источников. Теоретическая часть занятий при работе должна включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знаний, а также раскрывать технологию проведения практической части. Практическая часть направлена на изучение и закрепление теоретического материала, умение применять полученные знания на практике и использовать практические умения для подтверждения теоретических знаний. В заключении в соответствии с теоретическими знаниями и практическими умениями проводится обобщение и делается вывод.

Условия набора и формирования группы.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей (законных представителей) учащихся.

В течение года в объединение могут быть приняты желающие, прошедшие собеседование при наличии свободных мест.

В программе заложена возможность корректировки тематического плана в течении учебного года.

Количество учащихся в группе:

- 1 год - не менее 15 человек;

Возраст детей: 1-го года обучения 10-15 лет.

Допускается формирование как разновозрастной группы, так и группы детей разного возраста.

В течение года в объединение могут быть приняты желающие, прошедшие собеседование при наличии свободных мест.

Формы организации и проведения занятий

- коллективная (фронтальная работа педагога сразу со всей группой в едином темпе и с общими задачами);
- групповая (отдельные виды заданий (проекты, исследования) выполняются в микрогруппах, затем проводится обобщающее занятие по подведению итогов работы микрогрупп);
- индивидуальная (учащиеся выполняют индивидуальные задания, проводится обобщающее занятие по подведению итогов работы).

Формы занятий:

По особенностям коммуникативного взаимодействия:

- - тематические лекции-беседы с элементами самостоятельной работы с литературными, историческими и документальными источниками;
- - занятия-семинары;
- - исследовательская деятельность;
- - проектная деятельность;
- - поисковая деятельность;
- - заочная (виртуальная) экскурсия;
- - практические занятия (работа с документами, картами, фотоматериалами);
- - занятия-викторины;
- - мастер-класс;
- - оформительская деятельность;
- - презентация краеведческой продукции.

По дидактической цели:

- - вводное занятие;
- - занятия по углублению знаний;
- - практические занятия;
- - занятия по систематизации и обобщению знаний;
- - занятия по контролю знаний, умений, навыков;
- - комбинированные формы занятий.

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

Методы обучения:

- - объяснительно-иллюстративный;
- - репродуктивный;
- - частично-поисковый;
- - исследовательский;
- - традиционные методы обучения (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- - наглядные (демонстрация, показ видеоматериалов, иллюстраций);
- - практические (викторины, экскурсии, изготовление поделок).

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

- - методы эмоционального стимулирования (создание ситуации успеха в учении; использование игровых форм организации учебной деятельности; постановка системы перспектив);
- - методы развития познавательного интереса (формирование готовности восприятия учебного материала; стимулирование занимательным содержанием, создание ситуаций творческого поиска);
- - методы развития творческих способностей и личных качеств учащихся (творческое задание; постановка проблемы или создание проблемной ситуации; дискуссия (организация обсуждения материала); создание креативного поля).

Материально - техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе или в парке.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	0	Фронтальный
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	7	3	4	Индивидуально-групповой
3.	Основы топографии	3	1	2	Индивидуально-групповой
4.	Топография и ориентирование	8	3	5	Индивидуально-групповой
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	3	1	2	Индивидуально-групповой
6.	Основы краеведения	4	1	5	Индивидуально-групповой
7.	Основы спортивно-оздоровительного туризма	6	2	4	Индивидуально-групповой
8.	Туристские игры	2	1	1	Индивидуально-групповой
9.	Туристическая газета	1	0	1	Индивидуально-групповой
10.	Итоговое занятие	1	0	1	Индивидуально-групповой
	Итого	36	13	25	Индивидуально-групповой

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 175 от 30.08.2023 года.
Директор ГБОУ СОШ №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Азбука туризма»
на 2023-2024 учебный год

Год Обуче ния	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебны х недель	Количес т во учебных дней	Количес т во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«АЗБУКА ТУРИЗМА»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет
1 год обучения
Группы № 1-1

Разработчик:
Линник Ирина Валерьевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Рабочая программа 1 года обучения предусматривает приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений. В ходе освоения программы учащиеся получают возможность принять участие в туристских соревнованиях районного, городского, всероссийского уровня.

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;
- Укрепление здоровья, 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 ее изучению, охране, воспроизведению.

Планируемые результаты

Освоив программу, учащиеся *будут знать*:

- Правила и нормы поведения юных туристов;
- Основные требования к месту привала;
- Порядок подготовки к походу;
- Принципы составления меню и списка продуктов;
- Условные знаки различия спортивных и топографических карт;
- Понятия ориентирования;
- Медицинскую аптечку;
- Правила оказания доврачебной помощи;
- Значение физической подготовки.

Будут уметь:

- Составить перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня;
- Укладывать рюкзак;
- Выбрать место для привала;
- Составлять план-график похода;
- Составлять меню, раскладку продуктов;
- Вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку;
- Читать и изображать топографические знаки;
- Двигаться по азимуту с компасом и картой;
- Измерять расстояние по карте.

Получат развитие такие качества личности как:

- Целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Будут совершенствоваться:

- Коммуникативные навыки, умение организовывать себя и свое время

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Введение. Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктажа по технике безопасности. Беседа о туризме. Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Туристическое снаряжение.

Теория: Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика: Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

2.2. Туристическое снаряжение. Личное снаряжение и уход за ним.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участников: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

Практика: Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним. Групповое снаряжение и уход за ним.

Теория: Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка.

Практика: Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним. Организация биваков и охрана природы. *Теория:* Выбор места для бивака. Выбор места для костра. Соблюдение правил поведения на природе.

Практика: Выбор места для бивака и костра на представленных фотографиях.

2.5. Организация биваков и охрана природы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Теория: Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Практика: Сложить один из типов костров. Объяснить для чего он применяется.

2.6. Узлы, работа с веревками, техника вязки узлов. Узлы, их применение в туризме.

Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. отработка навыков завязывания туристских узлов.

Теория: Узлы, их назначение и применение в походе. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Способы работы с веревками.

2.7. *Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. Узлы, их назначение и применение в походе. Способы работы с веревками.*

Теория: Вязание узлов на время, наведение перил, маркировка веревки.

2.8. *Вязание узлов на время, наведение перил, маркировка веревки.*

Теория: Узлы и их применение в туризме. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. Способы работы с веревками.

2.9. *Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т.п. отработка навыков завязывания туристских узлов. Вязание узлов на время.*

Теория: Узлы, их назначение и применение в походе. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Способы работы с веревками.

2.10. *Вязание узлов на время, наведение перил, маркировка веревки.*

Теория: Узлы и их применение в туризме. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. Способы работы с веревками.

2.11. *Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.*

Теория: Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (кожухом), действия при обнаружении не потушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод.

2.12. *Спортивный туризм. Изучение правил проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму.*

Теория: Ознакомление обучающихся с правилами проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму.

3. Основы топографии

3.1. *Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут.*

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.2. Компас. Строение и работа с ним. Приемы ориентирования по компасу. Определение расстояний и работа с компасом. Азимут истинный и азимут магнитный. Соревнования по ориентированию.

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

3.3. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний.

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

3.4. Измерение расстояний. Способы ориентирования.

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

3.5. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория: Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика: Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3.6. Итоговое занятие по теме «Основы топографии».

Практика: Включает в себя тесты, раздаточный материал по изученной теме.

3.7. Топография как наука.

Теория: Виды изображения земной поверхности. Предмет топографии. Связь топографии с другими науками. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для лесников и других специалистов (геологов, охотников, рыбаков).

3.8. Топографическая карта, план местности, схема.

Теория: Понятие «топкарта», «план местности», «аэрофотоснимок». Сходство и различия. Основные свойства топографической карты. Оформление топографической карты. Содержание топографических карт – общая совокупность детальных сведений местности. Топографические элементы местности. Способы составления плана местности.

Практика: Работа с топографической картой. Составление описаний по топографической карте.

3.9. Условные топографические знаки.

Теория: Топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков: масштабные (контурные), линейные, внемасштабные, пояснительные знаки и подписи, пояснительные обозначения. Графические средства, используемые для изготовления карт. Цветовая и штриховая заливка. Значки, буквенные и цифровые обозначения. Линии и изолинии. Чтение карты. Изучение по карте растительности, гидрографии и дорожной сети в определенной местности.

Практика: Упражнения на запоминание знаков. Рисовка топографических знаков. Решение задач по топографической карте.

3.10. Типовые формы рельефа местности и их характеристика. Изображение рельефа на топографических картах.

Теория: Топографические условные знаки и общие правила их применения. Виды условных знаков: масштабные (контурные), линейные, внемасштабные, пояснительные знаки и подписи, пояснительные обозначения. Графические средства, используемые для изготовления карт. Цветовая и штриховая заливка. Значки, буквенные и цифровые обозначения. Линии и изолинии. Чтение карты. Изучение по карте растительности, гидрографии и дорожной сети в определенной местности.

Практика: Прокладывание маршрутов похода по топографической карте. Решение топографических задач. Построение профиля участка местности по заданной линии.

Самостоятельная работа. Подготовить сообщения по темам: Современные концепции развития картографии. История картографии как науки. Виды наземных топогеодезических съемок местности. Виды искажений на мелкомасштабной географической карте. Спутниковая навигация. Геодезическая и картографическая служба России. Подготовить презентацию «Виды рельефа на топографических картах».

3.11. Ориентирование на местности.

Теория: Содержание понятия «ориентирование на местности». Понятие ориентиров местности и их классификация. Виды ориентиров: точечные, линейные, площадные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы ориентирования карты. Ориентирование по звездному небу, солнцу, по предметам, по естественным природным объектам.

Практика: Характеристика участков местности по топографической карте. Решение топографических задач. Построение профиля местности. Составление маршрута по топографической карте.

3.12. Компас. Работа с компасом.

Теория: Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Правила обращения и работы с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Азимут. Движение по азимуту. Измерение азимутов на видимый ориентир (визирование).

Практика: Нахождения азимута на предмет. Решение топографических задач.

3.13. Способы определения расстояния на местности.

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Курвиметр, использование нитки. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Практика: Глазомерная съемка местности. Упражнения для тренировки глазомера.

3.14. Сравнительный анализ различных карт.

Теория: Карта. Общегеографические, топографические, специальные карты. Схемы и планы местности их отличие от топографической карты. Старение карт. Рамка топографической карты.

3.15. Вычерчивание различных видов масштабов.

Теория: Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карты: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

3.16. Основы вычисления в топографии.

Практика: Решение задач на масштаб. Решение топографических задач.

3.17. Составление описаний по топографической карте.

Практика: Работа с топографической картой Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координатной точки на карте.

3.18. Анализ топографических знаков.

Практика: Упражнения на запоминание знаков. Рисовка топографических знаков. Решение задач по топографической карте.

3.19. Измерение расстояний.

Теория: Прокладывание маршрутов похода по топографической карте. Понятие горизонтали, как частного случая изолинии. Понятие высоты сечения рельефа и заложения карты. Определение крутизны скатов по горизонталям. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды.

3.20. Измерение азимута.

Практика: Построение на листе бумаги заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимута. Упражнение на инструментальную оценку азимута на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.20. Разработка маршрута и туристического похода.

Практика: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Курвиметр, использование нитки.

4. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе.

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Теория: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка

туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок.

Теория: Правила и способы обработки ран, ссадин, наложения простейших повязок.

Практика - игра «Айболит».

41. Профилактика и первая помощь при укусе клеща. Одежда для выхода в лес, препараты для защиты от укусов клещей. Помощь при укусе клеща, доставка в лечебное учреждение.

5. Основы краеведения

5.1. История и культура родного края.

Теория: История, культура и природные особенности Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

5.2. Природа родного края.

Теория: Природа Санкт-Петербурга и Ленинградской области: растительный и животный мир. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе.

5.3. Выполнение краеведческих заданий. Сбор материалов по краеведению. Подготовка к защите творческих работ.

Практика: Краеведческие наблюдения, сбор и оформление краеведческого материала.

5.4. Природа и человек. Экологические проблемы края.

Практика: Практические работы с картами атласа Ленинградской области. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

6. Основы спортивно-оздоровительного туризма.

6.1. История развития отечественного туризма.

Теория: Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в общественных организациях и органах образования в развитии детско-юношеского туризма и туризма в целом в различные периоды. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в местном регионе. Виды туризма: пешеходный, лыжный, велосипедный, конный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и спортивный туризм.

6.2. Первые путешествия. Развитие самостоятельного туризма в России. Этапы развития туризма в СССР и России.

Теория: Великие путешественники и краткая история географических открытий. Основные этапы становления и развития туризма в мире, в России и СНГ. Краткая история международного туризма, Всемирный день туризма, туристские организации и декларации. Детско-юношеский туризм в России. Создание федерации туризма (1976 г.). Возможность решения социальных проблем средствами СОТ. Факторы, влияющие на развитие спортивно-оздоровительного туризма. Общественно-полезная работа туристов. Охрана природы.

6.3. Основные понятия в туризме. Становление и развитие туризма. Значение СОР в современном обществе.

Теория: Определение туризма. Туристская, туроператорская и турагентская деятельность. Туристский продукт. Турагенты и туропреаторы. Виды и формы туризма, их краткая характеристика. Разновидности туристов, их особенности.

6.4. Основные требования и принципы организации и проведения спортивных походов. *Теория:* Туристские походы, требования к их проведению. Классификация туристских походов. Поход выходного дня, его подготовка и проведение. Подготовительная работа: выбор района и разработка маршрута, составление плана-графика похода, комплектование группы, распределение обязанностей. Расчет сметы похода, составление меню. Подготовка группового и личного снаряжения.

6.5. Техника и тактика преодоления препятствий.

Теория: Основные понятия о технике передвижения в различных видах туризма и их тактические особенности. Роль техники и тактики в совершенствовании спортивного мастерства. Приемы передвижения, применяемые в зависимости от условий, вида и средств передвижения. Страховка и самостраховка при преодолении препятствий в различных видах туризма. Выбор оптимального и безопасного пути и умение ориентироваться на отдельных участках и на маршруте в целом – основной фактор, определяющий тактическую подготовленность туриста.

6.6. Техника бивачных работ. Привалы и ночлеги.

Теория: Назначение привалов. Факторы, влияющие на выбор места бивака. Методы организации работ при разбивке бивака в зависимости от погоды, наличия светлого времени и состояния участников. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре или примусах и др. Внешний вид бивака. Сохранение природы: недопущение порубки живых деревьев и устройств настила из лапника. Снятие с бивака. Типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Требование к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Хранение снаряжения и топлива.

6.7. Обеспечение безопасности. Анализ несчастных случаев в туризме.

Теория: Виды опасностей в спортивном походе и причины, вызывающие аварийную ситуацию. Основной принцип безопасного похода – постепенный набор опыта. Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Роль человеческого фактора. Меры по предупреждению несчастных случаев. Противопоказания к участию в походах, физкультурно-диспансерное обследование перед походом. Обучение участников похода методам диагностики травм и болезней, самоконтроль в походе. Возможные травмы и заболевания в походе, их признаки. Остановка кровотечения, наложение шин при переломах, наложение бинтов, асептическая обработка ран. Реанимационные мероприятия.

6.8. Питание в туристском походе.

Теория: Значение правильного питания в походе. Оценка энергозатрат. Основные характеристики суточного питания: калорийность, биологический состав: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Нормы и режим питания. Составление меню и раскладки продуктов. Упаковка продуктов. Способы термообработки продуктов. Водно-солевой режим, простейшие способы обеззараживания воды. Особенности питания в экстремальных условиях (низких температур, на больших высотах, в пещерах и т.д.). Использование сублимированных продуктов и высококалорийных питательных смесей. Использование в рационе дополнительной пищи - «даров природы». Приспособления для приготовления пищи в походных условиях.

6.9. Туристское снаряжение в спортивном походе.

Теория: Общие требования и характеристики туристского снаряжения: необходимость, малый вес и объем, прочность, надежность, непромокаемость, эргономичность,

гигиеничность, эксплуатационные качества. Оптимизация выбора снаряжения в зависимости от характера маршрута и вида туризма. Индивидуальная подгонка, эксплуатация, ремонт в условиях похода, хранение. Классификация туристского снаряжения (групповое, личное, бивачное, специальное, техническое, снаряжение для обеспечения страховки). Сравнительные характеристики однородного снаряжения. Рюкзаки, спальники, палатки, костровые принадлежности. Походная аптечка.

6.10. Первые туристские организации в мире и в России.

6.11. Разработка и категорирование пешеходного туристского маршрута.

7. Туристские игры

7.1. Инструктаж по ТБ при проведении спортивно-туристических игр. Туристическая игра «Переправа через болото», игры с мячом.

Практика: Демонстрировать навыки и умения на практике при укладке рюкзака установке палатки, разведении костра, приготовлении пищи.

7.2. и Туристическая игра «Следопыт», туристическая эстафета.

Практика: Знать и выполнять правила по ТБ при проведении спортивно – туристических игр, эстафет. Знать и выполнять правила по ТБ при проведении спортивно – туристических игр, эстафет.

7.3. Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристических игр и краеведческих викторин.

8. Туристическая газета

8.1. Туристическая газета на тему «День туризма».

Практика: Участвовать в совместной подготовке, изготовлении и презентации стенных газет, посвященных совершенным туристическим экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристического календаря.

8.2. Туристическая газета «День Земли».

Практика: Участвовать в презентации стенгазеты и фотовыставки плаката.

8.3. Коллективный плакат «Охрана водоема».

Практика: Участвовать в фотовыставке плаката.

9. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов за период обучения. Проведение зачетов, тестов, контрольного задания.

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
/ Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Азбука туризма»
на 2023-2024 учебный год
для группы № 1-1
Возраст учащихся 10-15 лет
Педагога: Линник Ирины Валерьевны
1 год обучения

№	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1	01.09.2023		практика	1	Вводное занятие. Знакомство. ТБ.	3-3	Опрос
2	08.09.2023		теория	1	Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Туристическое снаряжение.	3-3	Опрос
3	15.09.2023		теория	1	Туристическое снаряжение. Личное снаряжение и уход за ним. Групповое снаряжение и уход за ним.	3-3	Опрос
4	22.09.2023		теория	1	Организация биваков и охрана природы. Туристические должности в походе	3-3	Тест
5	29.09.2023		теория	1	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.	3-3	Опрос
6	06.10.2023		теория	1	Узлы, работа с веревками, техника вязки узлов. Узлы, их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов	3-3	Опрос
7	13.10.		теория	1	Наведение и снятие	3-3	Опрос

	2023				веревочных перил для преодоления препятствий. Узлы, их назначение и применение в походе. Способы работы с веревками. Вязание узлов на время, наведение перил, маркировка веревки.		
8	20.10.2023		практика	1	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах	3-3	Опрос
9	27.10.2023		практика	1	Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут.	3-3	Опрос
10	03.11.2023		практика	1	Компас. Строение и работа с ним. Приемы ориентирования по компасу. Определение расстояний и работа с компасом.	3-3	тест
11	10.11.2023		практика	1	Азимут истинный и азимут магнитный. Соревнования по ориентированию.	3-3	Опрос
12	17.11.2023		практика	1	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	3-3	Тест
13	24.11.2023		практика	1	Топография как наука. Топографическая карта, план местности, схема. Условные топографические знаки	3-3	Опрос, тестирование
14	01.12.2023		практика	1	Типовые формы рельефа местности и их характеристика. Изображение рельефа на топографических картах.	3-3	Опрос, тестирование
15	08.12.2023		практика	1	Ориентирование на местности. Способы определения расстояний на местности	3-3	тест
16	15.12.2023		практика	1	Сравнительный анализ различных карт. Вычерчивание различных видов масштабов	3-3	опрос
17	22.12.2023		теория	1	Основы вычисления в топографии. Составление описаний по топографической карте. Анализ топографических знаков	3-3	Опрос
18	29.12.2023		теория	1	Измерение расстояний. Измерение азимута. Разработка маршрута и туристического похода	3-3	Тест
1	12.01.		практика	1	Личная гигиена туриста,	3-3	Опрос

9	2024				профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию, в походе		
20	19.01.2024		практика	1	Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание помощи при потере сознания	3-3	Тест
21	26.01.2024		практика	1	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок. Профилактика и первая помощь при укусе клеща.	3-3	Опрос
22	02.02.2024		практика	1	Выполнение краеведческих заданий. Сбор материалов по краеведению края. Подготовка к защите творческих работ.	3-3	Опрос, тестирование
23	09.02.2024		практика	1	Туристические возможности нашего края	3-3	опрос
24	16.02.2024		теория	1	Викторина «Природные богатства родного края»	3-3	тест
25	01.03.2024		теория	1	История развития отечественного туризма. Первые путешествия. Развитие самодельного туризма в России. Этапы развития туризма в СССР и России.	3-3	опрос
26	15.03.2024		теория	1	Основные понятия в туризме. Становление и развитие туризма. Значение СОТ в современном обществе. Основные требования и принципы организации и проведения спортивных походов.	3-3	опрос
27	22.03.2024		теория	1	Техника и тактика преодоления препятствий. Техника бивачных работ. Привалы и ночлеги.	3-3	Опрос
28	29.03.2024		теория	1	Обеспечение безопасности. Анализ несчастных случаев в туризме.	3-3	Тест
29	05.04.2024		теория	1	Питание в туристском походе. Туристское снаряжение в спортивном походе	3-3	Тест
30	12.04.2024		практика	1	Первые туристские организации в мире и в России	3-3	опрос
31	19.04.2024		практика	1	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй	3-3	опрос

3 2	26.04. 2024		практика	1	Разработка и категорирование пешеходного туристского маршрута	3-3	тест
3 3	03.05. 2024		практика	1	Инструктаж по ТБ при проведении спортивно-туристических игр. Туристическая игра «Переправа через болото»	3-3	тест
3 4	10.05. 2024		практика	1	Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристических игр и краеведческих викторин	3-3	тест
3 5	17.05. 2024		практика	1	Туристическая газета на тему «День туризма». Туристическая газета на тему «День Земли».	3-3	опрос
3 6	24.05. 2024		практика	1	Итоговое занятие	3-3	опрос

Оценочные и методические материалы

Основные формы деятельности объединения по данной Программе: обучение, применение знаний на практике через практические занятия, игры.

Контроль

Входящий – в начале года

Текущий – в течение всего учебного года

Промежуточный – 2 раза в год открытые занятия (январь, май).

Список литературы

для педагога:

- 1 Алексеев А.А. Питание в туристском походе, изд. восьмое доп., М.: 2003 –
- 2 Бызов Б.Е., Коваленко А.Н. Военная топография. Для курсантов учебных подразделений. - М.: Воениздат, 1990
- 3 Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование,-М.:Издательский центр «Академия»,2004.
- 4 Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г
- 5 Дроздов А.В. Основы экологического туризма. Учебное пособие. М.: Гардарики, 2005.-271с.
- 6 Кодыш Э.М. Соревнования туристов. Пешеходный туризм.- М.: ФИС, 1990
- 7 Лависс Э. Очерки по истории Пруссии. М., 2007
- 8 Правила организации и проведения туристских спортивных походов.- М., РСТ, 1995
- 9 Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
- 10 Правила соревнований по спортивному ориентированию.-М.: ФСО России, 2004
- 11 Прежние названия населённых пунктов Калининградской области. Калининград, Битекар, - 2002
- 12 «Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М.,2009г.
- 13 Селевко Г.К. Современные образовательные технологии.- М., «Народное образование», 1998
- 14 Спортивная медицина. Буланов Ю.Б. Тверь, 2007г
- 15 Строкин В. Н. Памятники ратного прошлого. Калининград, - 2005
- 16.Формирование личности: проблемы комплексного подхода в процессе воспитания школьника. М., “Педагогика”2003.
- 17 Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные.-М., ФИС, 2003
- 18 <http://coolreferat.com/Туризм часть=2>
- 19 www.tyr-zo.narod.ru

для учащихся:

- 1 Бирковский В.Г., Исупов В. С., Фарутин И. А. История нашего края. Калининград,-1990.
- 2 Буруковская Т. Б. Занимательное краеведение. Калининград, - 2000
- 3 Коструб А. А. Медицинский справочник туриста.- М.: Профиздат, 1986
- 4 Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК, 2002
- 5 Расторгуев М. Узлы. Карабинные узлы.- М., 1995