

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 481  
с углубленным изучением немецкого языка  
Кировского района Санкт-Петербурга**

---

**Отделение дополнительного образования детей**

---

Программа принята  
Советом ГБОУ СОШ № 481  
«29» декабря 2021 года  
Протокол № 5



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ № 481  
И.А. Григорьева  
«30» декабря 2021 года  
Приказ № 223-од

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Азбука туриста»  
Срок реализации программы: 3 года**

Возраст обучающихся:  
11-16 лет

Разработчик:  
Коклюева Татьяна Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021 год

# **Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Азбука туриста»**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Азбука туриста» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Азбука туриста»: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, повышение мотивации к творческому развитию и профессиональному самоопределению личности.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Азбука туриста»:

- Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.
- Овладение учащимися основами знаний по краеведению.
- Развитие творческих способностей, эмоциональной сферы и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала.
- формирование координационных функций;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма;
- Воспитание гражданского сознания и патриотизма школьников, высоко нравственных, эстетических чувств, на основе изучения краеведения.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Азбука туриста».

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 и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность обучающихся является актуальной для их

всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения 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 обучающихся. 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 актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа – 11-16 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 11 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Азбука туриста» 3 года.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный раздел	Количество часов			Формы проведения промежуточной аттестации		
	I год обучения	II год обучения	III год обучения	I год обучения	II год обучения	III год обучения
Основы туристской подготовки	39	21	26	Показат. выступ.	Показат. выступ.	Показат. выступ.
Топография и ориентирование	16	18	12	Показат. выступ.	Показат. выступ.	Показат. выступ.
Краеведение	3	12	8	Показат. выступ.	Показат. выступ.	Показат. выступ.
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	8	6	Викторина	Тестиров.	Тестиров.
Общая и специальная физическая подготовка	10	13	20	—	Зачет	Зачет
Всего:	72	72	72			

**Учебно-тематический план**  
(первый год обучения – 2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	5	1	4
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	9	2	7
1.5	Подготовка к походу, путешествию	7	1	6
1.6	Питание в туристском походе	4	1	3
1.7	Туристские должности в группе	3	1	2
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	3	1	2
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1
1.10	Подведение итогов туристского похода	4	2	2
		39	12	27
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
2.2.	Условные знаки	4	1	3
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
2.4.	Компас. Работа с компасом	2	1	1
2.5.	Измерение расстояний	2	1	1
2.6.	Способы ориентирования	2	1	1
2.7.	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	2	1	1

		16	7	9
3. Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	1	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	1	
3.3.	Изучение района путешествия	1	1	
		3	3	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.2	Походная медицинская аптечка	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
		4	4	
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	
5.3	Общая физическая подготовка	5	1	4
5.4	Специальная физическая подготовка	3	1	2
		10	4	6
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>72</b>	<b>30</b>	<b>42</b>

**Учебно-тематический план  
(второй год обучения – 2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</b>				
1,1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1,2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1
1,3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1
1,4	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1
1,5	Питание в туристском походе	2	1	1
1,6	Туристские должности в группе	2		2
1,7	Техника и тактика в туристском походе	2	1	1
1,8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	1	1
1,9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	1	1
1,1	Действия группы в аварийных ситуациях	2	1	1
1,11	Подведение итогов туристского путешествия	2		2
		21	9	12
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2,1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2,2	Компас. Работа с компасом	2	-	2
2,3	Измерение расстояний	3	1	2
2,4	Способы ориентирования	2	1	1
2,5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1
2,6	Соревнования по ориентированию	5	1	4
		18	6	12
<b>3. Краеведение</b>				
3,1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	5	1	4

3,2	Изучение района путешествия	4	-	4
3,3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2
		12	2	10
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4,1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4,2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1
4,3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
4,4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
		8	4	4
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5,1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5,2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5,3	Общая физическая подготовка	6	-	6
5,4	Специальная физическая подготовка	4	-	4
		13	2	11
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>72</b>	<b>23</b>	<b>49</b>

**Учебно-тематический план  
(третий год обучения – 2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (по видам туризма)</b>				
1,1	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1
1,2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2
1,3	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3
1,4	Питание в туристском походе	2	1	1
1,5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	5	1	4
1,6	Подведение итогов туристского путешествия	4	-	4
1,7	Особенности других видов туризма	2	1	1
1,8	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и др.	4	1	3
		26	7	19
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2,1	Топографическая и спортивная карта	4	1	3
2,2	Ориентирование в сложных условиях	4	1	3
2,3	Соревнования по ориентированию	4		4
		12	2	10
<b>3. Краеведение</b>				
3,1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	2	2
3,2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2
		8	4	4
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4,1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4,2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	2	1	1

4,3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	2	1	1
		6	3	3
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5,1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	1	1
5,2	Общая физическая подготовка	10	-	10
5,3	Специальная физическая подготовка	8	-	8
		20	1	19
<b>Итого за период обучения</b>		<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Форма обучения – очная**

**Форма организации образовательной деятельности обучающихся – всем составом объединения.**

**Организация аудиторных занятий, определение формы аудиторных занятий – учебное занятие, экскурсия, тренировка.**

**Наполняемость объединения – до 30 человек.**

**Продолжительности одного занятия – 45 минут.**

**Объем нагрузки в неделю – 2 часа в первый, второй и третий год обучения.**

**Средства обучения:**

**Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)**

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Медицинская аптечка	1
Шины Крамера	1 комплект
Веревки Ø 10 мм. Дл. 60 м.	1
Веревки Ø 10 мм. Дл. 20 м.	4
Репшнур Ø 6 мм. Дл. 20 м.	2
Жумар	4
Восьмерка	4
Карабин	30
Ролик	4
Страховочная система	7

**Перечень технических средств обучения**

Наименование технических средств обучения	Количество
Компьютер	1
Проектор	1
Интерактивная доска	1
Ксерокс	1

**Перечень учебно - методических материалов**

Наименование учебно- методических материалов	Количество
«Маршрутная книжка туриста» - федерация туризма, 1988 г. Москва.	1
«ОБЖ 5-11 класс». Министерство образования РФ.	15
«Тропой туриста» - методическое пособие. Минхаиров Ф.Ф. Арск, 2001 г.	1
«Турист на дистанции» - Минхаиров Ф.Ф. 2004 год. Изд. «Школа»	1
«Узлы, применяемые в туристской практике» - Казань, 1982г.	1
Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» - Смирнов А.Г. 1996 г. АСТ.	4

#### **IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- формирование умения ориентироваться по карте и на местности используя компас;
- формирование умения организовывать походный быт, передвижение по дорогам, тропам, пересеченной местности в составе группы;
- владение приемами страховки и самостраховки при преодолении препятствий;
- умение оказать первую медицинскую помощь;
- формирование устойчивого интереса к историческому прошлому своей малой родины и России;
- уважительное и бережное отношения к памятникам истории;
- укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни;
- честность, уважительное и доброжелательное отношение к людям, самоуважение и соблюдение правил культуры, организованность, пунктуальность и требовательность к себе.

#### **V. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Раз в полгода проводится промежуточная аттестация в виде итогового занятия. В каждом блоке используются различные формы подведения итогов (зачеты, тестирование, показательные выступления, викторины и др.)

Определение уровня знаний и умений обучающихся проходит по трем параметрам: низкий (поверхностные знания), средний (имеет устойчивые знания и практические навыки), высокий (имеет глубокие теоретические знания и практические умения и умеет применить их на практике).

Итоговая аттестация проводится в конце курса обучения.