

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 358  
Московского района Санкт-Петербурга

**Рассмотрена и принята**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 358  
Московского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 3 от 31.10.2023

**Утверждена**

Приказ № 938/1 о/д от 31.10.2023

Директор ГБОУ школы № 358 Московского  
района Санкт-Петербурга

  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ТУРИСТСКИМИ ТРОПАМИ**

Срок освоения- 9 дней  
Возраст обучающихся 11-17 лет

Разработчики  
Машин Ю.М., Смирнов Ю.О.  
педагоги дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Направленность ДОП:** туристско-краеведческая.

**Адресат ДОП:** Возраст учащихся 11-17 лет.

**Актуальность:** В современном мире подростку важно научиться работать в группе в обществе, но вместе с тем и самому развиваться и становиться личностью что-то понимающей и знающей. Важно воспитывать и обучать учащихся этим навыкам. Также важно расширять кругозор учащихся в различных сферах. Важно находиться в живом пространстве общения и в контакте с природой. Все это обеспечивают туристские занятия и походы.

**Уровень освоения ДОП** – общекультурный.

**Объём и срок освоения ДОП** - 18 часов, 9 дней.

**Цель ДОП** - формирование культуры здорового, активного образа жизни средствами выездов и походов.

**Задачи ДОП:**

**Обучающие:** подготовка обучающихся, обладающих технико-тактической грамотностью в различных видах туризма.

**Воспитательные:** воспитание активной жизненной позиции обучающихся, воспитание нравственных качеств подростка.

**Развивающие:** развитие и укрепление физического и психологического здоровья, развитие навыков работы в команде во время выезда и похода.

### Планируемые результаты освоения ДОП

**Личностные:**

- формирование внутренней позиции по отношению к своему здоровью, осознанный выбор здорового образа жизни;

**Метапредметные:**

- умение работать в команде во время похода, согласованно решать общие задачи, как со сверстниками, так и со взрослыми;
- расширение познаний в области географии и краеведения, медицины, психологии, литературы.

**Предметные:**

- освоение учащимися одной или нескольких обязанностей участника туристской группы: завхоз по питанию, снаряжению, медик, физорг, фотограф;
- навык поддержания уровня еженедельной физической активности выше среднего, дающий силы заниматься своим всесторонним развитием;
- обладание умениями и навыками, необходимыми для совершения походов.

**Организационно-педагогические условия реализации ДОП**

**Язык реализации-** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ- русском.

**Форма обучения-** очная.

**Особенности реализации ДОП-** программа реализуется в каникулярный период и на выходных днях.

**Условия набора в коллектив-** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивным туризмом.

**Условия формирования групп-** разновозрастные.

**Формы организации занятий-** по группам

**Формы проведения занятий-** Программа предусматривает разнообразные формы проведения занятий: походы, учебно-тренировочные выезды, тренировки в спортивном зале и на улице, просмотр видеофильмов по походам.

**Материально-техническое оснащение ДОП** - инвентарь по туризму- страховочное оснащение, карабины, каски, палатки, спальники, тенты, веревки.


### Учебный план

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля, аттестация
		Всего	Теории	Практики	
1	Вводное занятие Инструктаж по т.б.	2	2	0	опрос
2	Экипировка туриста-путешественника	3	1	2	опрос
3	Организация туристского быта. Выезд	3	1	2	опрос
4	Техника пешего туризма. Выезд	3	1	2	опрос
5	Тренировка навыков спортивного ориентирования. Выезд	3	1	2	опрос
6	Выезд	4	0	4	зачетные занятия
	Итого:	18	6	12	

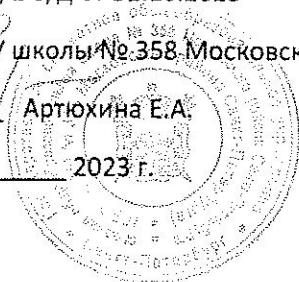
Утвержден

Приказ № 938/1 о/д от 31.10.2023

Директор ГБОУ школы № 358 Московского района Санкт-Петербурга

  
\_\_\_\_\_ Артюхина Е.А.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Календарный учебный график**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Туристскими тропами» на 2023-2024 уч.год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
				9	18	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Задачи ДОП:** Обучающие: подготовка юных туристов, обладающих технико-тактической грамотностью в различных видах туризма.

Воспитательные: воспитание активной жизненной позиции учащихся, воспитание нравственных качеств подростка.

Развивающие: развитие и укрепление физического и психологического здоровья, развитие навыков работы в команде во время выезда и похода.

### Планируемые результаты освоения ДОП

#### Личностные:

- формирование внутренней позиции по отношению к своему здоровью, осознанный выбор здорового образа жизни;

#### Метапредметные:

- умение работать в команде во время похода, согласованно решать общие задачи, как со сверстниками, так и со взрослыми;
- расширение познаний в области географии и краеведения, медицины, психологии, литературы.

#### Предметные:

- освоение учащимися одной или нескольких обязанностей участника туристской группы: завхоз по питанию, снаряжению, медик, физорг, фотограф;
- навык поддержания уровня еженедельной физической активности выше среднего, дающий силы заниматься своим всесторонним развитием;
- обладание умениями и навыками, необходимыми для совершения походов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводное занятие, цели и задачи. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Специфика спортивного туризма. Ознакомление с туристско-краеведческим направлением. Инструктаж по технике безопасности.

### 2. Экипировка туриста-путешественника

Теория. Экипировка для различных походов (летних, зимних, весенних, осенних), умение грамотно пользоваться своим личным снаряжением в походе с учетом особенностей погоды, времени суток, других обстоятельств. Принципы подбора личного снаряжения для походов в межсезонье. Правила ухода за своим личным снаряжением. Правила выбора рюкзака. Снаряжение для зимних походов. Типы лыж, креплений.

Практика: Настройка рюкзака, подгонка под индивидуальные анатомические особенности участника. Правила и принципы размещения предметов в рюкзаке (упаковка рюкзака). Опрос.

### 3. Организация туристского быта

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка шатров, палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Выезд. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание бивака. Опрос.

#### **4. Техника пешего туризма.**

Теория. Особенности пеших походов. Основные узлы. Организация самостраховки, групповой страховки. Тактическое планирование путешествий различных категорий сложности. Протяженность и продолжительность дневных переходов. Режим движения по маршруту. Дни отдыха ("дневки") на туристском маршруте.

Практика: Выезд. Отработка специальных навыков работы со снаряжением на дистанции ТПТ: подъем, спуск, переправа по бревну с организацией групповой страховки и без, организация навесной переправы, спуск по скоростной навесной переправе и другие виды переправ. Опрос.

#### **5. Тренировка навыков спортивного ориентирования**

Теория. Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Компас. Правила обращения с компасом. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

Практика: Выезд. Работа с компасом. Отработка изображения рельефа на картах. Опрос.

#### **6. Выезд.**

Практика: Изучение района похода, разработка маршрута, распределение обязанностей. Проверка личного, группового общего и специального снаряжения. Зачетные упражнения

УТВЕРЖДЕН

Приказ №

Директор ГБОУ СОШ № 358

Московского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е.А. Артюхина

**Календарно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
1	Вводное занятие Инструктаж по т.б.	2		
2	Экипировка туриста-путешественника	3		
3	Организация туристского быта. Выезд	3		
4	Техника пешего туризма. Выезд	3		
5	Тренировка навыков спортивного ориентирования. Выезд	3		
6	Выезд	4		



## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Туристская техника проверяется в первую очередь туристическими походами (пешеходный, лыжный), а также в районных и городских соревнованиях и слетах по спортивному туризму и ориентированию. Результаты обучающихся проверяются ведением педагогом информационных карты.

Проверкой всего того, что было освоено на теоретических и практических занятиях является участие в контрольном выезде или походе в каникулярное время и на выходных днях.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс к программе «Туристскими тропами»

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
I. Учебные и методические пособия		
Информационные и справочные материалы	1.Алексеев. Питание в туристском путешествии. М, ГЦРСДОД, 2003 2.Дилман Б. Результаты на мишени. СПб, Изд-во Белый кролик, 1995 3.Куницына В. Н. и др. Межличностное общение. СПб, Питер, 2001. 4. Райс Ф. Психология детского и юношеского возраста. СПб, Питер, 2001.	1. Амосов Н.. Энциклопедия здоровья. СПб, Питер, 2003 2.Берн Э. Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди. СПб, Лениздат, 1992 3.Бородин, Бородина. Учимся учиться. М, Московский рабочий, 1990 4.Дилман Б. Результаты на мишени. СПб, Изд-во Белый кролик, 1995.

	<p>5.Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М, Генезис, 2000.</p> <p>6.Фопель К. Создание команды. М, Генезис, 2003.</p> <p>7.Цзен И.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М, Класс, 1998</p>	
Тематические, методические пособия и разработки	<p>1.Малахов Г.П.. Создание собственной системы оздоровления. СПб: АО «Комплект», 1995</p> <p>2.Карагулла Ш. Прорыв к творчеству. Киев, София, 1993.</p> <p>3.Маслоу А. Новые рубежи человеческой психики. М, Смысл, 1999</p> <p>4.Маслоу А. Мотивация и личность. СПб, Евразия, 1999</p>	<p>1.Куницына В. Н. и др. Межличностное общение. СПб, Питер, 2001</p> <p>2.Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. М, Универс, 1993.</p> <p>3.Ключников С. Путь к себе. М, Беловодье, 2002</p>
Научная, специальная, методическая литература	<p>1. Дусавицкий А. Формула интереса. М, Феникс, 1998. 2. Леви В. Искусство быть собой. СПб, Питер, 1993.</p> <p>3. Леви В. Нестандартный ребенок. СПб, Питер, 1993. 4. Роджерс К., Фрейберг Дж. Свобода учиться. М, Смысл, 2002.</p> <p>5. Роджерс К. Становление человека. Взгляд на психотерапию. М, Универс, 1994</p>	<p>1.Козлов Н. Философские сказки. М, Ребус, 1994.</p> <p>2.Леви В. Искусство быть другим. СПб, Питер, 1993</p> <p>3. Леви В. Искусство быть собой. СПб, Питер, 1993.</p>
II. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся.		

<p>Методики психологопедагогической диагностики</p>	<p>Анкета Мои навыки и умения Информационная карта учащихся ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК ЛЕОНГАРДА Личностный опросник Айзенка ТЕСТ КЭТТЭЛЛА ТЕСТ ТОМАСА ОПРОСНИК КЕЛЛЕРМАНА-ПЛУТЧИКА ОПРОСНИК УСК</p>
---	--

	<p>Методика исследования быстроты мышления позволяет определить темп выполнения ориентировочных и операциональных компонентов мышления.</p> <p>Методика исследования оперативной памяти школьников позволяет определить уровень сформированности оперативной памяти (очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий)..</p> <p>Опросник креативности Джонсона, адаптированный Туник. Экспресс-метод, позволяющий быстро и качественно провести психодиагностику креативности.</p> <p>"Пройди через лабиринт". Методика предназначена для психодиагностики уровня интеллектуального развития детей четырех-пятилетнего возраста.</p> <p>"Расстановка чисел". Тест предназначен для оценки произвольного внимания.</p> <p>"Сложные аналогии". Методика используется для выявления того, насколько испытуемому доступно понимание сложных логических отношений и выделение абстрактных связей. Предназначена для испытуемых подросткового, юношеского возраста и взрослых.</p> <p>"Сравнение понятий" (для детей от 8 до 16 лет). Методика служит для выявления умения выделить существенные признаки различия или сходства, т.е. умения осуществлять аналитико-синтетическую деятельность, осмыслять. Выделяя в предметах и явлениях признаки сходства и различия, ребенок обнаруживает способность к обобщению. Неумение выделять существенное в предметах и явлениях свидетельствует о слабости обобщения.</p> <p>Тест Мюнстерберга. Тест оценивает избирательность внимания, а также помехоустойчивость.</p> <p>Тест на логическое мышление (М.Войнаровский). Тест предназначен для оценки степени развитости логического мышления взрослого человека.</p> <p>Тест на способности к классификации и анализу. Это тест на мышление, который определит вашу способность</p>
--	--

	<p>классифицировать понятия по общему признаку. Цепной ассоциативный тест. С помощью теста можно определить динамические особенности речемыслительной деятельности, связанные с возбуждением либо торможением и направленностью подсознательных и осознанных процессов. "Четвертый лишний".</p> <p>Тесты по ориентированию и топографии</p>
III. Материалы по работе с детским коллективом.	
Методики педагогической диагностики коллектива	<p>Педагогическое наблюдение. Необходимо для определения уровня взаимодействия в группе. Диагностика Ценностного единства группы. Информационная карта группы</p>
IV. Материалы из опыта работы педагогов.	
Методические разработки	<p>Занятие на тему: "Адаптация организма человека в зимний период времени" Разработка "Лыжные тренировки для начинающих" Системный подход к формированию ценностей ЗОЖ" Занятие на тему: «Слушать и слышать»</p>

Примеры опросников и тестов вы можете увидеть в приложении

### Дидактические и оценочные средства и материалы

Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития

Название программы		педагог			№ группы		Год обучения		Дата заполнения	
№. ФИО обучающегося	Параметры результативности освоения программы					Параметры социально-психологического развития				
	Опыт освоения теории и практики деятельности	Опыт освоения практической деятельности	Опыт творческой деятельности	Опыт социально значимой деятельности	Общая сумма баллов	Воспитанность	Коммуникативность	Эмоциональный компонент	Общая сумма баллов	Примечания
<b>ИТОГО БАЛЛОВ В ГРУППЕ:</b>										
<b>УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ГРУППЕ</b>										
В %										
Критерии оценки: 1-низкий уровень, незначительный рост, 2- средний уровень, заметный рост. 3-высокий уровень, переход на новый качественный уровень. Выводы педагога по данной группе:										
Подпись педагога										

Для анкетирования учащихся и их родителей можно использовать гуглформы. По ссылкам можно найти некоторые из них:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdTYRxsLujYUQyJdyXASEkq9zPSyzwhSUi74IKFwoJ04wKA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdTYRxsLujYUQyJdyXASEkq9zPSyzwhSUi74IKFwoJ04wKA/viewform?usp=sf_link)

<https://docs.google.com/forms/d/1RgTuPbKtPJHUqfN6FnJAuwzamqTnqKnH9MryU5OkTgg/edit>

## Информационные источники

Общая подготовка:

- 1.Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1996
  - 2.Берн. Э. Лидер и группа. Екатеринбург, 2000
  - 3.Берн. Э. Лидер и группа. - Екатеринбург, 2000.
  - 4.Васильева О.С.,Филатов.Ф.Р.Психология здоровья человека. М., 2001
  - 5.Ги Лефрансуа Психология для учителя. - СПб-М., 2003.
  - 6.Григорьев В.Н. Водный туризм. – М.,1990.
  - 7.Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995.
  - 8.Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М., 2001.
  - 9.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.,1997.
  - 10.Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., 1997
  - 11.Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М., 1990
  - 12.Программы для системы дополнительного образования детей: юные инструкторы туризма. – М., 2002
  - 13.Спортивный туризм: учебное пособие// под ред. Евсеева С.П., Федотова Ю.Н./ СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
  - 14.Развитие творческой активности школьников. – М.,1991.
  - 15.Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. – М.2002
  - 16.Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. – М., 1996.
- Технико-тактическая, общефизическая и специальная подготовка:
- 1.Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996.