

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Санкт-Петербургское  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Олимпийские надежды»  
(СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды»)**

## **ПРИНЯТО**

на Педагогическом совете  
СПб ГБПОУ  
«Олимпийские надежды»  
Протокол от 30.08.2023 № 1

## **УТВЕРЖДЕНО**

Директором СПб ГБПОУ  
«Олимпийские надежды»  
Приказ от 30.08.2023 № 129/2

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Основы туризма»**

для обучающихся 8 классов

Уровень образования: основное общее

Количество часов в год: 34

Санкт-Петербург  
2023 г.

## Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Основы туризма» для 8 класса составлена на основе авторской программы Петровой Я.И. по внеурочной деятельности «Туризм».

### Цели

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся; Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

### Задачи

обучающие:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации;
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;

- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности обучающихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

## Содержание курса

### Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края.

Особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

### Снаряжение.

Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, пол, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

### **Техническая подготовка.**

Тактика и техника в пешеходном и водном туризме. Движение на маршруте. Принцип экономии сил. Движение на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Работа с альпенштоком.

Преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке.

### **Туристские походы.**

Пешеходный поход. Водный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута.

## **Планируемые результаты освоения программы**

Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

К **личностным результатам** относится система ценностных ориентаций школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

К **метапредметным результатам** относятся освоенные школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К **предметным результатам** относятся усвоенные школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

## Тематическое планирование

Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности обучающихся	Кол-во часов
<b>Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края</b>	Особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники.	Знать географию края. Знать основные природные и исторические памятники местности.	1 час
	Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.		1 час
<b>Снаряжение</b>	Подбор снаряжения для похода.		1 час
	Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.	Подбирать туристическую одежду и обувь. Знать отличия группового и личного туристического снаряжения, учиться распределять групповое снаряжение между мальчиками и девочками в походе.	1 час
<b>Техническая подготовка</b>	Типы палаток; как подготовить палатку к походу.		1 час
	Тактика и техника в пешеходном и водном туризме. Движение на маршруте.	Участвовать в совместной подготовке, осуществлении похода. С помощью руководителя выбирать место для бивуака.	3 часа
	Преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав.	Определять место для костра, соблюдать нормы поведения в лесу, соблюдать правила обращения с огнем, гигиены.	4 часа
	Движение по лесу.	Применять на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры. Ориентироваться на местности по природным признакам.	5 часов 16 часов
<b>Туристские походы</b>	Пешеходный поход. Подведение итогов похода.	Пройти туристический маршрут, ориентируясь по природным признакам и простейшей топографической карте. Осознавать свое место и обязанности в коллективе. Уметь выделять положительные и отрицательные моменты похода.	
<b>Всего</b>			<b>34 час</b>

## **Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение:**

1. Аппенянский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта – М., 2021.
2. Сборник «Кодекс туриста». - М., 2021.
3. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Примерная программа внеурочной деятельности. - М., 2022.
4. Федотов Ю. Н., Востоков И.Е. Энциклопедия туризма. - М., 2021.
5. Штюмер Ю. А. Справочник туриста. М.: Профиздат, 2020.

## **Туристское оборудование и снаряжение**

Групповое (бивуачное): палатка (одноместная - для хранения продуктов питания, две четырехместных для мальчиков и девочек), тент, рюкзак туристический;

Костровое: 2 котелка, поварешка, фляжка для питьевой воды;

Медицинская аптечка, фотоаппарат, ноутбук.

Личное: Рюкзак туристический, спальник, одежда, обувь, посуда.

**Спортивный инвентарь:** мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки; перекладина, канат гимнастический; секундомер

