

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

«Согласована» на МО учителей естественнонаучных дисциплин (Протокол № 3 от 27.08.2025) Председатель МО: _____ Попова С.П.	«Принята» Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 481 (Протокол № 7 от 29.08.2025)	«Утверждена» Директор ГБОУ СОШ № 481 _____ Григорьева И.А. (Приказ № 98-од от 29.08.2025)
--	--	---

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

**Рабочая программа «Азбука туриста»
(1 год обучения, 1 группа)**

Срок реализации программы: 3 года
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Разработчик: Коклюева
Татьяна Владимировна, педагог
дополнительного образования высшей
категории

2025 год

Пояснительная записка

Нормативные документы

Рабочая 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».

Цели изучения курса:

Цель 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 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.

Планируемые результаты освоения программы к концу первого года обучения:

Предметные результаты

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3х дневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования

Личностные результаты

формирование следующих умений.

- Формирование чувства гордости за свою родину.
- Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1

Основы туристской подготовки

Теория: Понятие «самодеятельный туризм», история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Участие в походе выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

Раздел 2

Топография и ориентирование

Теория: Знакомство с понятием «ориентирование», «карта» ; изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу.

Раздел 3

Краеведение

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Ленинградской области.

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.

Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы,приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Учебно-методическое обеспечение учебного процесса

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.

2. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
3. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
4. «Маршрутная книжка туриста» - федерация туризма, 1988 г. Москва.
5. «ОБЖ 5-11 класс». Министерство образования РФ.
6. «Тропой туриста» - методическое пособие. Минхаиров Ф.Ф. Арск, 2001 г.
7. «Турист на дистанции» - Минхаиров Ф.Ф. 2004 год. Изд. «Школа»
8. «Узлы, применяемые в туристской практике» - Казань, 1982г.

Тематический план 1 года обучения

	Учебный раздел	Количество часов	Формы проведения промежуточной аттестации
1	Основы туристской подготовки	39	Показат. выступ.
2	Топография и ориентирование	16	Показат. выступ.
3	Краеведение	3	Показат. выступ.
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	Викторина
5	Общая и специальная физическая подготовка	10	—
	Всего:	72	

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

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки				
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
2. Топография и ориентирование				
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
ИТОГО за период обучения:		72	30	42

Календарно-тематическое планирование «Азбука туриста» (1 год обучения)

72 ч. (2 ч. в неделю)

№	Тема (название крупной темы и разбивка на отдельные уроки)	Кол-во часов		Формы контроля (в том числе практические, лабораторные, контрольные и т.д.)	Планируемые результаты обучения (освоение предметных знаний, УУД по (можно по крупной) теме)	ТСО	Срок изучения темы	
		Гос.програ мма или программа автора	Рабочая программа				План	Факт
	Раздел I. Основы туристской подготовки		39					
1	Введение. Туристские путешествия, история развития туризма. Вводный инстр-ж по ОТ. Инстр-ж по ОТ на раб.месте.		1	предварительный	<i>Предметные:</i> - опыт в походе - умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, - умение оказывать первую помощь, - умение организовывать походный быт <i>Личностные:</i> - формирование чувства гордости за свою родину. - формирование бережного отношения к природе. - овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях - развитие самостоятельности. - формирование личной ответственности перед командой. - формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни. <i>Метапредметные:</i>	ppt		
2	Воспитательная роль туризма		1	текущий		ppt		
	1.3. Личное и групповое туристское снаряжение		5					
3	Понятие о личном и групповом снаряжении		1	текущий		ppt		
4	Личное и групповое туристское снаряжение		1	<i>Практическая работа в помещении</i>				
5	Личное и групповое туристское снаряжение.		1					
6	Установка палатки		1					
7	Установка палатки.		1					
	1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		9					
8	Организация привалов и ночлегов		1	текущий		ppt		
9	Различные типы костров, их назначение		1	текущий				
10	Типы костров, их назначение		1	<i>Практическая работа в помещении</i>				
11	Определение мест для организации привалов и ночлегов		1	<i>Практическая работа на местности</i>				
12	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		1					

13	Установка бивака		1	Практическа я работа на местности	- овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности. - освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям. - умение определять наиболее эффективные способы достижения результата. - формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.			
14	Снятие бивака		1					
15	Разведение костра		1	Практическа я работа на местности				
16	Разведение костра		1					
	1.5. Подготовка к походу, путешествию		7					
17	Определение цели и района путешествия		1	текущий		ppt		
18	Изучение района путешествия		1	Практическа я работа в помещении				
19	Изучение района путешествия.		1					
20	Изучение района путешествия..		1					
21	Изучение района путешествия...		1					
22	Подготовка личного и группового снаряжения к путешествию		1	Практическа я работа в помещении				
23	Подготовка личного и группового снаряжения к путешествию		1					
	1.6. Питание в туристском походе		4					
24	Организация питания в 2-3 – дневном походе		1	текущий	ppt			
25	Составление меню и списка продуктов для однодневного похода		1	Практическа я работа в помещении				
26	Приготовление пищи в походных условиях		1	Практическа я работа на местности				
27	Приготовление пищи в походных условиях.		1					
	1.7. Туристские должности в группе		3					
28	Должности постоянные и временные		1	текущий	ppt			
29	Распределение обязанностей между участниками похода		1	Практическа я работа в помещении				
30	Выполнение обязанностей по		1	Практическа				

	должностям при проведении похода выходного дня			я работа на местности				
	1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий		3					
31	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Характеристика естественных препятствий.		1	текущий		ppt		
32	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		1	Практическая работа на местности				
33	Движение группы по пересеченной местности		1	Практическая работа на местности				
	1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий		2					
34	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий		1	текущий		ppt		
35	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.		1	Практическая работа в помещении				
	1.10. Подведение итогов туристского похода		4					
36	Послепоходная работа с личным и групповым снаряжением		1	текущий				
37	Послепоходная работа с личным и групповым снаряжением		1	Практическая работа в помещении				
38	Составление отчета о походе		1	Практическая				
39	Составление отчета о походе		1	я работа в помещении				
	Раздел 2. Топография и		16					

	ориентирование							
	2.1. Понятие о топографической и спортивной карте		2		<i>Предметные:</i> - умение ориентироваться по карте и компасу - знание основы топографии и ориентирования <i>Личностные:</i> - формирование бережного отношения к природе. - развитие самостоятельности. - формирование личной ответственности перед командой. - формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни. <i>Метапредметные:</i> - овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности. - освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия. - использование знаково-символических средств представления информации. - формировать умение определять общую цель и			
40	Понятие и значение топографии		1	предварительный		ppt		
41	Топографические и спортивные карты		1	текущий		ppt		
	2.2. Условные знаки							
42	Топографические знаки: рельеф, растительность		1	текущий		ppt		
43	Топографические знаки: воды, искусственные объекты		1	текущий		ppt		
44	Распознавание топографических знаков на местности		1	<i>Практическая работа на местности</i>				
45	Распознавание топографических знаков на местности		1					
	2.3. Ориентирование по горизонту, азимут							
46	Ориентирование по горизонту, азимут		1	текущий		ppt		
47	Определение азимута		1	<i>Практическая работа на местности</i>				
	2.4. Компас. Работа с компасом							
48	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом		1	текущий	ppt			
49	Определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	<i>Практическая работа в помещении</i>				
	2.5. Измерение расстояний							
50	Масштаб. Измерение расстояний на карте.		1	текущий	ppt			
51	Измерение расстояний на местности		1	<i>Практическая работа на местности</i>				
	2.6. Способы ориентирования		2					

52	Ориентирование с помощью карты в походе		1	текущий	работать в команде над ее достижением.	ppt		
53	Упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		1	<i>Практическая работа в помещении</i>				
	2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		2					
54	Определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		1	<i>Практическая работа на местности</i>				
55	Действия в случае потери ориентировки		1	текущий		ppt		
	Раздел 3. Краеведение		3					
56	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки		1	текущий	<i>Предметные:</i> - знание основ топографии <i>Личностные:</i> - формирование чувства гордости за свою родину. - формирование бережного отношения к природе. <i>Метапредметные:</i> - овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности. - использование знаково-символических средств представления информации. - формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.	ppt		
57	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		1	текущий		ppt		
58	Изучение района путешествия		1	текущий		ppt		
	Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь		4					
59	Личная гигиена туриста, профилактика		1	преварительн	<i>Предметные:</i>	ppt		

	различных заболеваний			ый	- умение оказывать первую помощь			
60	Походная медицинская аптечка		1	текущий	<i>Личностные:</i> - овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях - развитие самостоятельности. - формирование личной ответственности перед командой. - формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни. <i>Метапредметные:</i> - освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия. - умение определять наиболее эффективные способы достижения результата	ppt		
61	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		1	текущий		ppt		
62	Приемы транспортировки пострадавшего		1	текущий		ppt		
	Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка							
63	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений		1	преварительный	<i>Предметные:</i> - опыт участия в соревнованиях	ppt		
64	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		1	текущий	- умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,			

	5.3. Общая физическая подготовка		5		- Умение ориентироваться по карте и компасу, - знание основы топографии и ориентирования			
65	ОФП. Техника безопасности.		1	преварительный				
66	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	текущий	<i>Личностные:</i> - формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
67	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	текущий	<i>Метапредметные:</i> - овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.			
68	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол		1	текущий	- освоение начальных форм личной рефлексии.			
69	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	текущий	- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.			
	5.4. Специальная физическая подготовка		3		- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.			
70	Кросс-походы. Техника безопасности.		1	преварительный				
71	Тренировочные кросс-походы на местности		1	текущий				
72	Тренировочные кросс-походы на местности.		1	текущий				