



**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 26.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директором СПб ГБПОУ
«Олимпийские надежды»
Приказ от 29.08.2025 № 130/12

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Основы туризма»

для обучающихся 8 классов

Уровень образования: основное общее
Количество часов в год: 34

**Санкт-Петербург
2025 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, полог, 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
Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	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
Снаряжение	Подбор снаряжения для похода.		1 час
	Особенности снаряжения для походов в различные времена года.	Подбирать туристическую одежду и обувь.	1 час
	Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.	Знать отличия группового и личного туристического снаряжения, учиться распределять групповое снаряжение между мальчиками и девочками в походе.	1 час
	Типы палаток; как подготовить палатку к походу.		1 час
Техническая подготовка	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
Туристские походы	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.	
Всего			34 час

Поурочное планирование

Номер занятия п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом. Роль и место туризма в физическом воспитании.	1
2	Особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники.	1
3	Особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники.	1
4	Спортивное ориентирование. Игры на местности.	1
5	Влияние физических упражнений на организм.	1
6	Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю. Подбор снаряжения для похода..	1
7	Оборудование и инвентарь. ОФП. Развитие гибкости.	1
8	Упражнения для развития специальной выносливости. Подвижные игры.	1
9	Подготовка к однодневному туристическому походу.	1
10	Однодневный туристический поход.	1
11	Работа с топографической картой и компасом.	1
12	Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации. Определение азимута на предмет.	1
13	Упражнения для развития выносливости. Бег 1000-2000 метров. Подвижные игры.	1
14	Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.	1
15	Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.	1
16	Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.	1
17	Особенности снаряжения для походов в различные времена года.	1

	Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.	
18	Типы палаток; как подготовить палатку к походу.	1
19	Тактика и техника в пешеходном и водном туризме. Движение на маршруте.	1
20	Тактика и техника в пешеходном и водном туризме. Движение на маршруте.	1
21	Спортивные и подвижные игры.	1
22	Отработка навыков завязывания туристических узлов.	1
23	Отработка навыков завязывания туристических узлов. Изготовление носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего.	
24	Преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав	1
25	Преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав	1
26	Развитие прыгучести.	1
27	Движение по лесу.	1
28	Движение по лесу.	1
29	Движение по лесу.	1
30	Движение по лесу..	1
31	Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	1
32	Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами	1
33	Подготовка к двухдневному туристическому походу.	1
34	Двухдневный туристический поход	1

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. Штюрмер Ю. А. Справочник туриста. М.: Профиздат, 2020.

Туристское оборудование и снаряжение

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

Костровое: 2 котелка, поварешка, фляжка для питьевой воды; медицинская аптечка, фотоаппарат.

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

Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, скакалки, секундомер, канат,

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды», Милаенко Виталий Геннадьевич

21.10.25 15:46 (MSK)

Простая подпись