

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАОЗЕРНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ  
№ 16 г. ТОМСКА  
634009, г.Томск,  
пер. Сухоозёрный, 6  
тел./факс 402519,405974**

**Согласовано**  
Педагогический совет  
МАОУ СОШ № 16 г.Томска  
Протокол № 1 от 28.08.2023

**Утверждаю**  
Директор МАОУ СОШ №16  
г.Томска Астраханцева Е.В.  
Приказ № 265 от 28.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Школа туризма»**

направленность: туристско-краеведческая

Составитель программы:

Педагог дополнительного образования  
Ларина А.В.

Возраст обучающихся 14-16 лет

Срок реализации программы 1 год

Год разработки программы 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс.**

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми учебно-методическими документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2011 г. регистрационный N 19644);
- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального автономного образовательного учреждения Заозерной средней общеобразовательной школы с углубленным изучением отдельных предметов №16 г. Томска.
- Примерные программы внеурочной деятельности ФГОС НОО.
- ФЗ от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015г. №1577 О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010. № 1897
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ. Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 года № 09-3564 « О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Стратегия развития Города Томска до 2020 года в редакции , введённой Решением Думы Города Томска от 25 апреля 2014 года № 988).

Программа «Школа туризма» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Стандарт устанавливает требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения обучающимися основной образовательной программы. Организация и оценка обучающимися собственного продвижения в указанных направлениях в рамках программы «Школа туризма» реализуется с использованием коммуникативных технологий (ведение динамического дневника, самопрезентации) и технологии проектирования. При освоении образовательной программы накапливаются и оцениваются индивидуальные результаты ученика в определенный период его обучения в разнообразных видах деятельности: учебной, творческой, социальной, коммуникативной. Умение сотрудничать и проявлять инициативу не только является современной эффективной формой оценивания, но и помогает решать важные педагогические задачи: способствует формированию социального опыта, основных социальных ролей, советующих возрасту; помогает осваивать правила общественного поведения. Изучение и применение технологии проектирования в рамках программы формирует умение ставить цели, планировать и организовывать собственную деятельность и командное творчество, направленную на пользу общества.

Изучение природных объектов и достопримечательностей в регионе, знакомство с общественными, туристскими организациями, Русским географическим обществом, участие и организация экологических и эколого-краеведческих мероприятий повышает активность обучающихся, уровень осознания ими своих целей и возможностей, формирует чувство успешности, социализирует личность подростка. Предлагаемый курс представляет собой интеграцию коммуникации, предметного и социального проектирования через формы организации самостоятельной творческой деятельности обучающихся.

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Объём программы:** 136 часов

**Наполняемость групп:** 15-18 человек

**Возраст обучающихся:** 14-16 лет

**Адресат программы:** программа ориентирована на обучающихся 8,9 класса интересующихся туризмом, физически выносливых, умеющих взаимодействовать в команде.

**Формы обучения:** при реализации программы используются следующие формы организации образовательного процесса: лекции - беседы, тренинги, ролевые игры, тренировки на местности, творческие мастерские, тестирование, выполнение дневника, участие в мероприятиях разного уровня.

**Режим занятий:** общее число часов в год – 136 . Число часов и занятий в неделю – 4 часа теоретических и 2 часа практических продолжительностью 45 минут.

**Целью программы «Школа туризма»** является формирование туристской грамотности, бережного отношения к родной земле, воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, экологического мышления повышения активности учащихся. Подготовка квалифицированного туристско-краеведческого, экологически грамотного коллектива, создание и раскрытие социального потенциала личности каждого ребёнка, формирование в подростках ответственного отношения к окружающему миру посредством интеллектуальной и физической подготовки

**Задачи:**

1. Сформировать туристские навыки в подростковом коллективе в путешествиях, экскурсиях.
2. Способствовать формированию экологического мышления и компетенций в подростковом коллективе в школьной и внешкольной образовательной среде.
3. Изучить основы техники преодоления препятствий в разных видах туризма
4. Способствовать повышению интереса к своей малой родине через оценку её уникальности и важности для всей страны, бережное отношение к природе, окружающей среде.
5. Обучить и освоить навыки туристско-краеведческого проектирования.
6. Представлять туристские достижения в творческих и спортивных отчётах, соревнованиях.

## РАЗДЕЛ 2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Актуальность данной программы заключается в том, что она закладывает основы патриотического воспитания гражданского образования, у подрастающего поколения, т.к. в путешествиях по родному краю зарождается любовь к Родине.

Одной из целей дополнительного образования в школе – создать условия для воспитания у детей туристско-краеведческой деятельности, гражданской ответственности способствующей формированию общественно-активной личности. Важно воспитать самостоятельность в подростке, уметь взаимодействовать в коллективе, т.к на туристских маршрутах – это основа безопасности. В группе в рамках определённой деятельности,

подросток выполняет обязанности в группе, внося вклад в общий успех. В коллективе воспитывается чувство долга, ответственности, «чувство локтя». На туристских маршрутах формируется и эстетическое воспитание и развивается эмоциональная сфера в природе, подросток имеет возможность проникнуться ответственностью за будущее планеты, формировать экологическое мышление, навыки экологических способов действия.

Актуальность развития туристских навыков соответствует стандартам образования, популяризирует образовательный и спортивный туризм среди школьников, соответствует потребностям устойчивого развития общества.

Туристский коллектив формирует творческую социально активную личность.

Программа практико-ориентирована, направлена на коммуникативные, деятельностные компетенции обучающихся. Она закладывает воспитание и развитие лидерских, толерантных качеств личности не только в работе над собой, но и при взаимодействиях в команде.

При разработке содержания программы автор руководствовалась сложившейся потребностью повышения экологической культуры и грамотности, поиском и обнаружением ответов на вопросы «Человек и природа» средствами туристско-краеведческих практик. Реализация программы позволяет формировать у детей такие ценности как коллективизм, чуткость к природе, забота о других людях, милосердие, доброта, ответственность, социальная активность, организованность. Принимая участие в реализации проектов, обучающиеся имеют возможность проявить себя в различных моделях взаимодействия, приобрести навыки, необходимые в дальнейшей жизни, для ответственного поведения в окружающем мире. Поэтому в программу включено знакомство с лучшим опытом туристских коллективов и организаций, Томской федерацией спортивного туризма и Туристско-спортивным союзом России.

Содержание программы "Школа туризма» 1 года обучения состоит из трёх модулей: «Туристско-краеведческая подготовка», «Инструкторская подготовка», «Судейская подготовка», «Проведение многодневного, учебно-тренировочных походов».

## Учебно-тематический план

Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	всего	теория	практика	
<b>Раздел I. «Туристско-краеведческая подготовка», 40 ч</b>				
Т.1. Топография и ориентирование	4	2	2	наблюдение
Т.2. Туристское снаряжение питание в туристском походе	4	2	2	наблюдение
Т.3. Безопасность туристских походов.	6	2	4	наблюдение
Т.4. Техника и тактика преодоления препятствий	4	2	2	наблюдение
Т.5. История туристско-краеведческого движения. Туристские традиции .	4	2	2	наблюдение, принятие решения.
Т.6. Общественно-полезная, краеведческая, природоохранная подготовка туристов	4	2	2	подсчёт голосов
<b>Т.7. Туристский быт</b>	4	2	2	анализ результатов тестирования
Т.8. Медицинская подготовка	4	2	2	устный опрос
<b>Раздел II Судейская подготовка (20 часов)</b>				
Т.9 Туристские соревнования и слёты	4	2	2	устный опрос

<b>Раздел III Инструкторская подготовка (36 ч)</b>				
Т.10. Организация туристского похода Т.11. Физическая подготовка	6	2	4	выбор проблемы, заполнение некоторых страниц портфолио
Т.12. Изучение района похода	2	1	1	выбор района, заполнение дневника
Т.13 Подведение итогов похода	2	1	1	Ведение портфолио
<b>Раздел IV Проведение многодневного, учебно-тренировочного походов (40 часов)</b>				
Т.14. Учебно-тренировочные сборы, поход	10	4	6	отчёт
Итого	136	52	84	

### Раздел 1 «Туристско-краеведческая подготовка» (40 ч)

Т.1. Теория. Топография и ориентирование Топографический набор. Топонимика Родного края: микро и макротопонимы. Определение понятия "карта". Отличие плана от карты. Определение понятия "масштаб". Классификация карт. Условные топографические обозначения. Марки компасов. Пользование компасом в походе. Ориентирование по солнцу, звездам, местным предметам. Практика. Условные знаки карт для спортивного ориентирования. Определение понятия "азимут". Азимут прямой и обратный. Параметры контроля качества топографической съемки местности.

#### Т.2. Туристское снаряжение питание в туристском походе

Теория. Перечень личного и общественного снаряжения для однодневного пешего похода. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки. Организация питания в однодневном походе и походе с ночлегом. Подготовка продуктов к походу Правила размещения предметов в рюкзаке. Специфика подбора личного снаряжения для похода в зимних условиях. Подбор снаряжения, в зависимости от метеоусловий. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, удобство в пользовании и переноске. Ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства. Типы рюкзаков, преимущества и недостатки, спальных мешков. Знание ядовитых и съедобных грибов, ягод, растений. Практика. Укладка рюкзака. Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Кухонные принадлежности. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Фото-видео набор. Приборы для метеорологических наблюдений. Уход за снаряжением, его ремонт.. Упаковка продуктов. Распределение продуктов между участниками

#### Т.3 Безопасность туристских походов.

Безопасность - основное требование ко всем туристским путешествиям. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе. Направляющий и замыкающий в строю. Роль дисциплины. Виды страховки Работа с верёвкой.

Естественные препятствия в походе. Движение по: мокрому грунту, подлеску, травянисто-осыпным склонам, снежному рельефу. Переправы через реки по бревну. Работа с верёвкой. Узлы: «прямой», «проводники», «схватывающий», «удавка», контрольные узлы, булинь, штык.

#### Т.4 . Техника и тактика преодоления препятствий.

Теория: Основные элементы техники пешеходного и горного, спелео туризма. Знакомство с правилами проведения соревнований по пешеходному туризму. Преодоление естественных препятствий. Движение по склонам, правила движения с альпенштоком, спуск и подъем спортивным способом. Движение по травянисто-осыпным склонам, в связке. Техника ЛВТ в спелео туризме. Техника лыжного туризма.

Практика: учебно-тренировочные занятия по элементам техники пешеходного туризма в походах и экспедициях.

Т.5. История туристско-краеведческого движения. Туристские традиции.

Теория. История развития туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Самодетельная основа туризма. Законы туристской группы. Традиции в подготовке проведения и подведении итогов путешествия. Место песни в развитии туристского коллектива. Песенные традиции. Тематика туристских песен. Практика. Самодетельная авторская песня. Слеты и конкурсы авторской песни.

Т.6. Общественно-полезная, краеведческая, природоохранная подготовка туристов

Теория. Цель наблюдений на маршруте. Фотографирование и зарисовки в походе. Экологическая подготовка туриста. Экологические требования к выбору места бивака. Природоохранная деятельность: изготовление скворечников для птиц, охрана муравейников, охрана и описание редких видов растений и т.д. Практика. Наблюдение за природными явлениями, изучение растительного и животного мира, почв, полезных ископаемых. Личный и групповой дневники

Т.7. Туристский быт

Теория. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погоды, экологические, эстетические, гигиенические требования. Планирование и разведка места бивака. Соблюдение правил противопожарной безопасности. Техника безопасности при работе пилой и топором. Практика Организация бивачных работ: планирование территории бивака, учет направления ветра, освещенности места, сырости; роль командира группы, роль служб; последовательность действий членов группы. Место для установки палаток, использование полиэтиленовых пленок. Место для вещей в палатке. Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Топливо: способы заготовки. Растопка. Укрытие дров от дождя. Поведение туристов у костра. Раздача пищи. Сворачивание бивака. Ямы для отбросов. Уборка мусора. Дежурство.

Т.8. Медицинская подготовка

Теория Личная гигиена. Уход за ногами, обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде. Купание в походе. Профилактика и оказание первой медицинской помощи при переохлаждении, обморожении, простудном заболевании, потертости, ушибе, переломе, отравлении, тепловом ударе. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Практика. Основы десмургии. Личная гигиена, аптека.

Основные сведения о кровообращении, функциях кровеносной системы. Сердце, сосуды. Дыхание, газообмен. ЦНС. Органы чувств и их функции, пищеварение. Обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий спортом на обмен веществ

## **Раздел 2 Судейская подготовка (20 часов)**

Т. 9. Туристские соревнования и слёты

Теория. Виды соревнований . Регламенты. Туристские соревнования.. Практика. Подготовка группы к участию в походе-соревновании. Организация тренировок команды. Основная цель соревнований - проверка готовности участников в условиях максимально приближенных к походным.

## **Раздел 3. Инструкторская подготовка (36 часов)**

Т.10. Физическая подготовка. Практика. ОФП, ГТО, зарядка для зрения, ведение дневника самоконтроля. Теория. Анатомический лекторий.

Т.11. Организация туристского похода.

Теория Особенности видов туризма. Виды туризма. Практика Активное участие в организации и проведение конкурсов, праздников, массовых мероприятий..

Т.12. Изучение района похода.

Теория Туристские возможности родного края. Экономико-географический обзор Томской области. Туристские возможности Сибири. Примеры маршрутов одно- и двухдневных походов. Практика Дневник руководителя и участника

Т.13. Подведение итогов похода

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности и отдельных видов.. Понятие спортивного туризма. Возможность путешествовать в любое время года. Связь сезона похода и снаряжения. Практика. Характеристика каждого. Оформление результатов наблюдений на маршруте. Дневник и летопись группы. Походный дневник-газета. Обязанности ответственного за ведение походного дневника. Личные отзывы участников о походе.

#### **Раздел 4. Проведение многодневного, учебно-тренировочного походов - (40 часов)**

Т.14. Практика Учебно-тренировочные сборы, поход Закрепление полученных знаний, умений и навыков, выполнение нормативов. Оформление документов маршрут: поход ,учебно-тренировочные сборы.

**РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И  
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

В качестве главного результата образования, как указывается в документах по ФГОС, должна рассматриваться готовность и способность повышать навыки самостоятельности, усвоить туристские навыки, освоить технику безопасности на маршрутах походов выходного дня, некатегорийных маршрутах, выработать слаженность действий в коллективе, представить в отчёте. Достижение указанного результата невозможно без путешествий, походов разного уровня.

<b>Характеристика результата (базовый уровень)</b>	<b>Характеристика результата (повышенный уровень)</b>	<b>Способы оценки результата</b>
умеют организовать общение, включающее умение слушать собеседника, знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими;	могут общаться с незнакомыми людьми в рамках толерантных отношений умеют задавать вопросы, слушать собеседника; умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	наблюдение за формированием коммуникативной культуры, активность в командной деятельности
проявляется способность личности нестандартно, творчески мыслить	на основании творчества предлагают различные варианты решения (проблемы, задачи)	наличие решения, предложений, инициативы, степень принятия ответственности
определяют свои цели, берут ответственность на себя, определяют своё место в группе.	определяют пути реализации цели, выполняют поручения и обязательства, проявляют инициативу, обращаются за помощью.	наблюдение за выполнением поручений (исполнительская дисциплина)
умеют работать индивидуально и в команде, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	могут организовывать командное взаимодействие, отстаивать мнение команды, презентовать результаты общей работы	наблюдение за деятельностью команды и степенью участия каждого учащегося
умеют сознательно планировать, организовывать и анализировать свою деятельность	участвуют в общественной жизни в пределах возрастных особенностей	диагностика уровня активности каждого слушателя в мероприятиях школы и города, области
знают туристские возможности региона и страны, ООПТ	могут с помощью знаний о структуре управления решать ситуационные задачи.	устный опрос, тестирование
могут пользоваться различными видами информационных источников и быстро находить нужную информацию;	извлекают информацию из источников и систематизируют её в соответствии с задачей, делают выводы и обобщение.	анализ качества и количества использованных источников информации. Беседа.



могут составить план проведения творческого мероприятия, распределить ответственных	могут организовать соревнования на уровне класса, параллели	Дневник активности)
---	---	---------------------

**Формы итоговой аттестации:**

- Творческий отчёт о деятельности образовательного коллектива за 2022-2023 уч. год с результатами работы.
- Реализация туристско-краеведческих проектов
- Участие в образовательном событии ЦГО «РОСТ»
- Участие в муниципальных и региональных конкурсах, акциях, слётах, фестивалях, викторинах по теме образовательной программы

Перечень дополнительных образовательных событий:

<b>Уровень</b>	<b>Название образовательного события</b>	<b>Форма участия</b>
региональный	Экологические программы «Друзья таёжного края»	заочная
областной	Конкурс буклетов Проектная конференция	заочная
городской	Начало Большого пути Туристский слёт	очная
всероссийский	Живая сила природы	заочная

РАЗДЕЛ 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Экскурсионные маршруты:  
«научное кольцо» - Университетская роща – маршрут по родникам.  
по Толстому мысу: Академгородок – трамплины - Степановка  
ООПТ по городу и области.  
Дызвездный ключ и Таловские чаши, Синий утёс.  
Набережные р.Ушайки (по городу) и Басандайки (п. Аникино).
2. Конференции, конкурсы  
Фотоконкурсы  
Соревнования городской программы «Начало Большого пути»  
Проектная конференция «Путь к истокам»  
Региональная конференция «Создавая, исследуем, творим, проектируем»  
Рекомендации: действовать на маршрутах экскурсий строго в рамках техники безопасности. Проводить фото и видео фиксацию наблюдений.  
Дидактические материалы в электронном формате хранятся у руководителя.

№	ФИО преподавателя	Место работы, должность	Опыт работы
1	Ларина Анна Викторовна	Учитель истории и обществознания	Инструктор по спортивному туризму 23 года, учитель - 22 года

Приложение к программе

Календарный учебный график

№	месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	сент	14.00-15.30	Лекция	4	Топография и ориентирование	На местности	наблюдение
2.	сент	14.00-15.30	Лекция, экскурсия	4	Туристское снаряжение питание в туристском походе	К. и на местности	наблюдение
3.	сент	14.00-15.30	практика	6	Безопасность туристских походов.	К. и на местности	наблюдение
4.	сент	14.00-15.30	пвд	4	Техника и тактика преодоления препятствий	К. 2	зачёт
5.	окт	14.00-15.30	экскурсия	4	История туристско-краеведческого движения. Туристские традиции .	К. и на местности	наблюдение, принятие

№	месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
							решения
6.	окт	14.00-15.30	Лекция	4	Общественно-полезная, краеведческая, природоохранная подготовка туристов	К.3, на местности	Тест плакат, схема
7.	окт	14.00-15.30	Лекция, экскурсия	4	Туристский быт. Физ подготовка Туристское снаряжение	К. 32 На местности	Устный опрос
8.	окт	14.00-15.30	практика	4	Топография и ориентирование	К.312	наблюдение
9.	окт	14.00-15.30	пвд	4	Туристское снаряжение питание в туристском походе	К. 312	
10.	ноябрь	14.00-15.30	экскурсия, беседа наблюдение	16	Безопасность туристских походов.	На местности	бренд района эскиз
11.	ноябрь	14.00-15.30	Лекция	10	Техника и тактика преодоления препятствий	К. 312	Рисунок, коллаж эссе
12.	Ноябрь, декабрь	14.00-15.30	Лекция, экскурсия	6	История туристско-краеведческого движения. Туристские традиции .	К. 312 На местности по городу	План и проект маршрута экскурсии и
13.	декабрь	14.00-15.30	практика	6	Общественно-полезная, краеведческая, природоохранная подготовка туристов	К.	Ведение дневника
14.	декабрь	14.00-15.30	пвд	2	Туристские соревнования и слёты	каб	сбор информации, проведение соц.опросов
15.	декабрь	14.00-15.30	экскурсия	2	Организация туристского похода		Ведение дневника
16.	январь	14.00-15.30	Лекция	2	Физическая подготовка		Стенограмма, запись файла
17.	январь	14.00-15.30	Лекция, экскурсия	10	Учебно-тренировочные сборы, поход		Письм. рефлексии

№	месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
			ия				я, , графика
18.	февраль	14.00-15.30	практика	4	Туристские соревнования и слёты	На местности	самоанализ собственных качеств и интересов
19.	февраль	14.00-15.30	пвд	4			самоанализ собственных качеств и интересов
20.	февраль	14.00-15.30	Лекция	2			соревнования
21.	февраль	14.00-15.30	Лекция	4	Туристские соревнования и слёты	На местности	информация в школьных СМИ, сайт школы
22.	март	14.00-15.30	Лекция, экскурсия	6	Учебно-тренировочные сборы, поход		Наблюдение, опрос
23.	Март апр	14.00-15.30	практика	14	Учебно-тренировочные сборы, поход. Итоги похода		проект
24.	Апрель	14.00-15.30	пвд	10	Учебно-тренировочные сборы, поход. Итоги похода	К. 312,	Соревнования отчёт
25.	май	14.00-15.30			Организация туристского похода , Учебно-тренировочные сборы, поход. Итоги похода	На местности	Творческий отчёт, соревнования