



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
Протокол № 5
от «28» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
_____ Куканова М.В.
Приказ № 97
от «28» июня 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«СИУТ

(начальная туристская подготовка)»

Уровень: углубленный

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 7 лет

Разработчик – Яговкина И.И.
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления в соответствии с локальными актами ГБУ ДО ДДТ Курортного района Санкт-Петербурга «На реке Сестре».

Условия формирования групп: группы формируются разновозрастные; допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе собеседования и сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, в соответствии с локальными актами ГБУ ДО ДДТ Курортного района Санкт-Петербурга «На реке Сестре».

Количество детей в группе: 15 человек - в первый год обучения; 12 человек во второй год обучения; 10 человек в третий и последующие в соответствии с Технологическим регламентом оказания государственной услуги в сфере дополнительного образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности)», утвержденным Распоряжением Комитета по образованию «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере образования» от 17.05.2019 г. № 1416-Р.

Особенности организации образовательного процесса:

Обеспечение безопасности всех форм образовательного процесса.

Организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий (учебно-тренировочных сборов, массовых контрольных мероприятий, спортивных походов и экспедиций, соревнований), обеспечивающих психическое и физическое развитие учащихся, обретение ими общегражданских и специальных навыков в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий (конкурсов, конференций, олимпиад), обеспечивающих обретение учащимися ключевых компетенций туристско-краеведческой деятельности и общегражданских ключевых компетенций.

Организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий, обеспечивающих профессиональную ориентацию учащихся в области туризма и экспедиционных наук.

Организация образовательного процесса в системе подготовки и проведения досуговых мероприятий (вечеров, праздников, театральных инсценировок по темам, близким туристско-краеведческой и военно-патриотической деятельности).

Профессиональная кооперация педагогов, создание временных учебных, соревновательных и походных (экспедиционных) объединений учащихся с целью предоставления обучающимся возможностей выбора специализированных образовательных маршрутов и общего повышения эффективности многолетнего образовательного процесса в объединениях учащихся.

В программу включены однодневные и многодневные походы, экспедиции, соревнования, контрольные выезды и другие многодневные природные

мероприятия, смены в ДОЛ, экскурсионные и краеведческие поездки. Время, проведенное учащимися в походах, учитывается в программе по разделам, отвечающим содержанию осуществляемой в походах туристско-краеведческой деятельности

В разделе «Начальная туристская подготовка» изучается элементарная (базовая) техника совершения пешеходных путешествий по России с полевыми ночлегами, с использованием карты и компаса. Кроме этого, обучающиеся получают дополнительные

знания по географии и истории России (в соответствии с планируемыми туристскими походными маршрутами).

Тренировки по разделу «Общая физическая подготовка» направлены на физическое и волевое развитие обучающихся. Тренировки состоят из упражнений, не имеющих туристской специфики: беговая, лыжная и велоподготовка, упражнения на развитие координации, упражнения, входящие в комплекс ГТО. Упражнения на развитие выносливости (передвижение по маршруту туристского похода).

В раздел «Специальная подготовка» включаются:

- Психологическая подготовка.
- Тактико-техническая подготовка.
- Спортивное ориентирование
- Специальные умения и навыки Школы безопасности
- Изучение техники преодоления препятствий на пешеходных, лыжных, горных, водных, вело, пелее спортивных маршрутах и дистанциях ориентирования (в зависимости от выбранного образовательного маршрута).
 - Изучение исторических и географических особенностей районов совершения планируемых дальних многодневных походов.
 - Изучение научных дисциплин и исследовательских методик по тематике планируемых научно-образовательных экспедиций.
 - Проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы.
 - Судейская и инструкторская подготовка.

В разделе «Специальная физическая подготовка» формируются и совершенствуются сложные (индивидуальные и командные) навыки движения по маршруту и также индивидуальные и командные навыки и психологические состояния, необходимые для преодоления как локальных, так и протяженных препятствий маршрута похода. Физическое развитие при проведении тренировок по курсу достигается выполнением упражнений на время и выполнением упражнений с отягощениями.

Предусмотренная программой кооперация педагогов позволяет им проводить массовые мероприятия клубных объединений учащихся (объединения учащихся одного района города могут объединяться в клуб). Кроме этого педагоги и учащиеся ДДТ «На реке Сестре» могут активно использовать календарь районных туристско-краеведческих и военно-патриотических мероприятий, проводимых ДДТ «На реке Сестре», городских массовых контрольных мероприятий, проводимых Городской станцией юных туристов ГБОУ «Балтийский берег», Выбор тех или иных мероприятий для участия обуславливается видом планируемого туристского путешествия, а также предпочтениями тех или иных педагогов и объединений учащихся.

Особенностью организации образовательного процесса, основывающегося на туристско-краеведческой деятельности, и данной программы в том числе, является неравномерное распределение продолжительности занятий по дням и неделям. Гибкая система планирования, введенная А.А. Остапцом-Свешниковым (Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985), была и остается до настоящего времени инновацией, позволяющей педагогу, не отходя от нормативных требований, регулировать образовательный процесс в зависимости от погодных, климатических, природных, психологических, кадровых и других условий, позволяет вносить необходимые коррективы в содержание образовательного процесса и оперативно реагировать на запросы практики.

Опорный календарь городских массовых туристских мероприятий, ежегодно проводимых Городской станцией юных туристов

| Название мероприятия | Время проведения |
|--|---------------------------------|
| Городские соревнования учащихся СПб по рафтингу | в течение года |
| Городской смотр-конкурс спортивных походов и экспедиций учащихся СПб «По Родной стране» | первая половина декабря |
| Звездный лыжный поход школьников СПб, посвященный снятию блокады Ленинграда | 27 января |
| Городские соревнования учащихся СПб на лыжном контрольном туристском маршруте «Туристская лыжня здоровья» | конец февраля – начало марта |
| Городские соревнования учащихся СПб на горном контрольном туристском маршруте | апрель |
| Городские соревнования учащихся СПб на водном контрольном туристском маршруте | первая декада мая |
| Городские соревнования учащихся СПб на пешеходном контрольном туристском маршруте «Кубок юных защитников Ленинграда» | середина мая |
| Городские соревнования учащихся СПб на комбинированном контрольном туристском маршруте | вторая половина мая |
| Водный туристско-спортивный праздник ГБОУ «Балтийский берег» | начало сентября |
| Городские соревнования учащихся СПб на приключенческом туристском маршруте | конец сентября – начало октября |

Опорный календарь городских массовых туристских мероприятий, ежегодно проводимых Центром патриотического воспитания

| Название мероприятия | Время проведения |
|--|------------------|
| Региональный финал Всероссийских соревнований «Школы безопасности» | сентябрь |
| Региональные соревнования по туристскому многоборью | октябрь-ноябрь |
| Региональный этап детской военно-спортивной Игры «Зарничка» | март-апрель |
| Региональный этап военно-спортивной Игры «Зарница» | май |

Другое – городские, региональные, всероссийские соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию, проводимы соответствующими федерациями.

Основные формы образовательной деятельности: фронтальная, групповая, коллективная, индивидуальная.

Формы проведения занятий: теоретические учебные занятия, практические учебные занятия, туристские прогулки, туристские вечера, туристские соревнования, туристские конкурсы, туристские слеты, смотры, экскурсии и экскурсионные поездки, общая физическая подготовка, однодневные туристские выезды, походы выходного дня, многодневные походы, соревнования по спортивному ориентированию, соревнования Школы безопасности, военно-туристские игры «Зарничка», «Зарница» и «Орлёнок», туристско-краеведческие, поисково-спасательные работы, тематические смены и ДОЛ, экспедиционная работа в маршрутных и стационарных экспедициях. Основная и комплексная форма туристско-краеведческой деятельности – туристский маршрут (поход). Сложность туристского маршрута зависит от опыта и возраста участников (учащихся объединения).

Походы и многодневные выезды проводятся как в период летних каникул, так и в период межсезонья. Данные мероприятия могут проводиться как без дополнительного финансирования (в рамках часов), так и за счет средств летней оздоровительной кампании, либо краткосрочных модульных программ.

Занятия объединений учащихся проводятся:

- в условиях природной среды районов совершения многодневных пеших, лыжных, горных и водных путешествий, спортивных учебно-тренировочных сборов, экспедиций;
- в условиях природной среды на территории Ленинградской области во время однодневных и учебных походов, слетов, соревнований;
- на специально предназначенных территориях детских оздоровительных лагерей при проведении профильных смен и мероприятий с обучающимися;
- в парках Санкт-Петербурга;
- в специализированных спортивных залах школ города (по договоренности);
- в музеях Санкт-Петербурга;
- в помещениях ДДТ «На реке Сестре», включая театральный и актовый залы, оснащенный мультимедийным оборудованием.

В связи с вероятностью введения ограничений на очную форму проведения занятий на период эпидемий, порядок подачи материала календарно-тематического плана будет меняться. Максимально возможное количество практических занятий на местности ставится на периоды отсутствия ограничений.

При введении ограничений на занятия в помещениях, все занятия переносятся на местность. При введении ограничений на групповые занятия на открытом воздухе, занятия могут проводиться в режиме индивидуальных тренировок на свежем воздухе.

Формы организации занятий: занятия могут проводиться со всем составом объединения, по группам и подгруппам, индивидуально (с наиболее способными детьми при подготовке к конкурсным мероприятиям).

Форма обучения: очная. При длительных ограничениях на проведение занятий в очной форме, работа по программе может проводиться в форме очного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

При работе в смешанной форме (очного обучения и очного обучения с применением дистанционных образовательных технологий) занятия могут

проводиться со всем составом объединения, по группам и подгруппам, индивидуально (с наиболее способными детьми при подготовке к конкурсным мероприятиям или с детьми с особыми возможностями здоровья),

При проведении занятий используется:

1. преемственность содержания и форм организации образовательного процесса, обеспечивающих реализацию программы по годам обучения;
2. учет специфики возрастного психофизического развития учащихся;
3. вариативность направлений психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся; формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей; формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников; поддержка самоуправления);
4. диверсификацию уровней психолого-педагогического сопровождения (индивидуальный, групповой, уровень объединения учащихся, уровень организации);
5. вариативность форм психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (профилактика, диагностика, консультирование, коррекционная работа, развивающая работа).

Кадровое обеспечение

Привлечение к профессиональной педагогической деятельности педагогов подтвержденной высокой квалификации, с учетом специфики образовательных запросов.

Обязательное наличие второго педагога при проведении многодневных мероприятий в условиях природной среды. Это закреплено следующими нормативными документами: Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, утвержденная приказом Министерства образования РСФСР от 13.07.1992 г № 293; Технологический регламент оказания государственной услуги в сфере дополнительного образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности), утвержденный Распоряжением Комитета по образованию «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере образования» от 17.05.2019 г.

№ 1416-Р. Наличие второго педагога в объединении учащихся делает возможной организацию работы звеньев на выезде.

В целях развития адаптивных способностей учащихся практикуется создание временных учебных, тренировочных и экспедиционно-походных объединений. Кроме этого, учащийся, при согласии проводящего занятия педагога, может посещать занятия других объединений учащихся, в списке которых он не значится (или посещать занятия другого педагога). Ответственность за жизнь и здоровье учащегося во время его присутствия на занятии другого объединения несет допустивший его на занятие педагог.

Материально-технические условия

Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогами спискам является заботой родителей учащихся. Групповое снаряжение и оборудование может предоставляться ДДТ «На реке Сестре», либо приобретаться при долевом участии заинтересованных организаций и лиц, включая родителей. В последнем случае приобретение материальных ценностей может осуществляться и передаваться под отчет педагогу – руководителю объединения учащихся родительским комитетом объединения.

Личное снаряжение (список включает только специальное туристское снаряжение):

1. Костюм штормовой – 1 шт.
2. Рюкзак 80-12 л. – 1 шт.
3. Мешок спальный зимнего типа – 1 шт.
4. Коврик теплоизолирующий – 1 шт.
5. Компас жидкостной с быстрой стрелкой – 1 шт.
6. Лыжное снаряжение прогулочного или туристского типа – 1 комплект
7. Система страховочная индивидуальная – 1 шт.
8. Карабины альпинистские – 3 шт.
9. Веревка капроновая диаметр 10 мм – 4 м
10. Фрикционное спусковое устройство – 1 шт.
11. Каска альпинистская – 1 шт.

Групповое снаряжение (10 – 12 человек) (список включает только специальное туристское снаряжение):

12. Палатки туристские 3-х местные – 4 шт.
13. Палатка шатровая зимняя – 1 шт.
14. Печь туристская – 1 шт.
15. Набор котлов туристских – 1 комплект
16. Костровое оборудование – 1 комплект
17. Топоры – 2 шт.
18. Пилы – 2 шт.
19. Тент групповой – 1 шт.
20. Байдарки двухместные – 6 шт.
21. или 9А. Катамараны четырехместные – 3 шт. или 9Б. Рафты шестиместные – 2 шт.
22. Весла байдарочные (катамаранные) – 12 шт.
23. Каски водные – 12 шт.
24. Спасательные жилеты – 12 шт.
25. Веревка капроновая диаметр 10 мм, длина 40 метров – 4 шт.
26. Веревка капроновая диаметр 6 мм, длина 30 метров – 2 шт.
27. Карабины альпинистские – 10 шт.
28. Аптечка первой помощи – 1 шт.
29. Набор ремонтных инструментов – 1 шт.

Специальное оснащение образовательного процесса.

Для обеспечения практических занятий по отдельным темам необходимо располагать следующими видами специального инвентаря:

1. GPS-навигаторы – 3 шт.
2. Карты топографические Ленинградской области (изд.«Аэрогеодезия»)– 5 комплектов
3. Карты топографические учебные – 30 экз.

4. Муляжи географические «Рельеф» – 3 экз.
5. Инвентарь для занятий по теме «Первая помощь»:
 - бинты широкие и узкие нестерильные – 14 шт.
 - бинты эластичные – 14 шт.
 - шина Крамера: короткая, средняя и длинная – всего 3 шт;
 - шприцы для внутримышечных инъекций 7х2мл, 7х10мл – всего 14 шт.
 - ампулы с реактивами для инъекций – 21 шт.
 - муляжи для инъекций – не менее 3 шт.
6. Инвентарь для занятий по теме «Организация спасательных работ»:
 - репшнур расходный диаметр 8 мм – 8-10 м
 - блоки одинарные – не менее 4 шт.
 - блоки двойные – не менее 2 шт.
 - наборы элементов для сборки носилок (волокуш) – 3 компл.
 - муляж для проведения спасательных работ – 1 шт. Планируемые результаты
Оздоровление детей, улучшение общефизической подготовки, правильное и быстрое реагирование в чрезвычайных ситуациях, усвоение различных социальных ролей, успешная социализация в обществе

В результате освоения программы учащиеся овладевают полезными для них знаниями, умениями и навыками; достигают максимально доступного уровня жизненной компетенции; осваивают формы социального поведения; оказываются способными реализовать их в условиях семьи и гражданского общества.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в развитии следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающую долгую сохранность творческой деятельности;
- понимание туризма как средства физической культуры по организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек;
- специальные туристские знания, навыки и умения, овладение которыми предполагает определенный уровень развития сложных физических и интеллектуальных способностей. Они могут быть соотнесены с профессиональными навыками и умениями специалистов, занятых на следующих видах работ: работа инструктора по разным видам туризма; работа спортивного тренера (рафтинг, спортивный туризм, ориентирование); полевая экспедиционная деятельность; деятельность поисково-спасательных формирований МЧС РФ; деятельность полевых воинских подразделений специального назначения; работа в промышленном альпинизме; работа рыболовецких, строительных и других бригад и артелей, а также в условиях Арктики.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, уважительное отношение к окружающему миру;
- проявление осознанной дисциплинированности, умение отвечать за результаты собственной деятельности.

Социально-трудовые компетенции:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- рациональное планирование учебной деятельности;
- проявление адекватного (социально-одобряемого) поведения;

Коммуникативные компетенции:

- овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику интереса, внимания и уважения;
- находить компромиссы при принятии общих решений;
- умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в активной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения дополнительной образовательной программы. Приобретаемый опыт проявляется в практической деятельности: учебно-тренировочных занятиях, контрольных выездных мероприятиях, соревнованиях, походах. Предметные результаты проявляются в развитии следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- знания по истории и географии различных регионов России;
- знания основных видов туризма, их цели и задачи;
- знания основных положений судейства;
- знания организации спортивных походов и туристско-краеведческих экспедиций в различных условиях проведения путешествий и условий материального обеспечения;
- знания правил пользования специальным туристским снаряжением в различных условиях совершения туристского путешествия;
- знания методов исследовательской деятельности.

Компетенции личностного совершенствования:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к партнерам
- способность соблюдать правила.

Социально-трудовые компетенции:

- способность выполнять учебно-тренировочные задания и упражнения по технической, тактической и физической подготовке;
- способность к адаптации в социальной среде путем смены функциональных социальных ролей в объединении (штурман, фотограф, хронометрист, краевед, ответственный за заготовку дров, за постановку шатра, дежурный по кухне, костровой, эколог и т.д.)

- способность организовывать учебно-тренировочные занятия в качестве помощника руководителя.

Коммуникативные компетенции:

- способность осуществлять судейство.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах и свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения данной программы. Эти качества и свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям туризмом, а также в умении применять приобретенные качества в жизни. Личностные результаты способствуют развитию следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях развития и физической подготовленности в соответствии с возрастными нормами;
- владение знаниями о способах профилактики заболеваний;
- владение знаниями о восстановительных средствах и мероприятиях после физической нагрузки;
- владение знаниями по оказанию первой доврачебной помощи.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- способность управлять своими эмоциями;
- хорошая физическая форма, желание поддерживать ее в дальнейшей жизни;
- владение морально-волевыми навыками (преодоления трудностей) и применение их;
- владение навыками выживания в экстремальных и близких к экстремальным условиям.

Социально-трудовые компетенции:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное соотношение труда и отдыха;
- умение собирать и упаковывать снаряжение, организовывать и обустраивать быт в полевых условиях, соблюдать правила техники безопасности;
- умение содержать в порядке инвентарь, оборудование, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и контрольным мероприятиям.

Коммуникативные компетенции:

- владение умением анализировать результаты участия в контрольных мероприятиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с окружающими.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по программе могут быть теоретическими и практическими. Теоретические и практические занятия могут проводиться в аудиториях (конференц-залах, компьютерных классах и т.д.), в спортивных залах (игровых, тренажерных залах, бассейнах), в условиях природной среды (в однодневных и

многодневных походах, экспедиционных и учебно-тренировочных выездах).

В условиях природной среды могут проводиться не только практические, но и теоретические занятия. Предпочтение отдается проведению занятий в условиях природной среды.

Занятия объединений учащихся проводятся в соответствии с рабочей программой инормативными документами, регламентирующими деятельность ДДТ «На реке Сестре» (Уставом, Правилами трудового распорядка, инструкциями по охране труда и т.д.). В пределах учебной нагрузки возможна организация работы звеньев, организация индивидуальных занятий и консультаций.

В основу образовательного процесса заложена технология проектной деятельности. Особенности организации образовательного процесса являются:

Использование технологии циклов ТКД (название введено А.А. Остапцом-Свешниковым (Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985). «Цикловое - поэтапное» программирование образовательной деятельности с корректировкой программы деятельности туристского объединения учащихся по личностным результатам воспитанников; педагогическая рефлексия образовательной результативности программы, цикла – один из важнейших аспектов организации образовательной деятельности данной программы. Образовательный процесс состоит из циклов: планирование туристского мероприятия – подготовка туристского мероприятия – проведение туристского мероприятия – подведение итогов туристского мероприятия (анализ и подготовка отчета) – представление результатов туристского мероприятия (цикл замыкается). Планирование и представление результатов – это начало и конец цикла, при этом на этапе подведения итогов уже начинается планирование следующего мероприятия. Каждый цикл включает в себя все виды деятельности: познавательную (учебную), поисковую, трудовую, спортивную, игровую, общественно полезную, самоуправленческую, участие в которых позволяет ребенку развивать личностные индивидуальные качества через активное познание окружающего мира, людей и самого себя. «Вершиной» цикла является коллективное творческое дело: путешествие, тематическая прогулка, экскурсия, поход, экспедиция, слет - активные практические традиционные формы туристско-краеведческой деятельности, при проведении которых воспитательные задачи решаются комплексно, а соответственно, оказывают наиболее результативное влияние на личность ребенка и взрослого. Каждый цикл является проектом. В каждый цикл могут входить отдельные меньшие циклы (проекты). Например, при подготовке туристского мероприятия распределяются должности (каждый учащийся объединения в процессе обучения по программе должен освоить поочередно все должности). Смена функциональных социальных ролей в объединении (штурман, фотограф, хронометрист, краевед, ответственный за заготовку дров, за постановку шатра, дежурный по кухне, костровой, эколог и т.д.) подчиняется такому же алгоритму: планирование – подготовка – проведение – подведение итогов (анализ и подготовка отчета) – представление результатов/обсуждение (цикл замыкается). Таким образом, данный цикл является мини проектом учащегося. Небольшие образовательные циклы могут быть включены в более

обширные проекты.

Усложняющаяся спираль освоения школьниками образовательной программы и, следовательно, окружающего мира. На каждом следующем году обучения учащиеся изучают такие же разделы и блоки, что и на предыдущем, но с постепенным уменьшением теоретических часов и увеличением практических, а также с усложнением программного материала и изучением дополнительной специфики детского объединения в зависимости от выбранного образовательного маршрута.

Перед началом учебного года педагоги дополнительного образования составляют рабочие программы для каждого объединения обучающихся на текущий год в соответствии со специализацией объединения обучающихся (выбранным образовательным маршрутом). Рабочие программы рассматриваются на педагогическом совете, утверждаются администрацией и вступают в силу с сентября нового учебного года. В рабочую программу вносятся не только аттестационные, но и обучающие массовые туристско-краеведческие мероприятия. Рабочие программы могут корректироваться в течение года в силу появления обстоятельств, отсутствовавших на момент первоначального написания. Коррекция рабочей программы осуществляется педагогом – руководителем объединения обучающихся и согласовывается с администрацией.

Продолжительность обучения по программе может колебаться от 1-2 лет до 7 лет. При отсутствии документально подтвержденного уровня подготовки, обучающиеся приступают к занятиям по программам первого года обучения. Прохождение начальной туристской подготовки может занимать от двух до трех лет (2-3 года обучения, до 616 часов) в зависимости от возраста обучающихся, количества часов в неделю и условий материально-кадрового обеспечения образовательного процесса. По окончании прохождения начальной туристской подготовки обучающиеся выбирают специализацию занятий туризмом на следующих годах обучения.

Выбор образовательного маршрута зависит от возраста и физической подготовки обучающихся, пожеланий обучающихся и их родителей, материально-технического обеспечения, политической обстановки в стране и ряда других факторов.

Основные варианты образовательных маршрутов обучающихся:

- Начальная туристская подготовка (2-3года) - «спортивные пешеходные и горные путешествия» (1-4 года)
- Начальная туристская подготовка (2-3 года) - «спортивные лыжные и горные путешествия» (1-4 года)
- Начальная туристская подготовка (2-3 года) - «спортивные горные путешествия исоревнования по поисково-спасательным работам» (1-4 года)
- Начальная туристская подготовка (2-3 года) - «спортивные водные и горные путешествия» (1-4 года)
- Начальная туристская подготовка и рафтинг (2-3 года) - спортивные водные путешествия и рафтинг (1-4 года)
- Начальная туристская подготовка (2-3 года) - научно-образовательные туристско- краеведческие экспедиции (1-4 года) .
- Начальная туристская подготовка (2-3 года) - «спортивные пешеходные путешествия, Ориентирование» (1-4 года)
- Начальная туристская подготовка (2-3года) - «спортивные

пешеходные путешествия, соревнования «Школы безопасности» и «Зарница» (1-4 года)

Курс «начальная туристская подготовка» является инвариантным курсом в процессе занятий туризмом.

Язык реализации программы - русский

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В зависимости от условий материально-кадрового обеспечения объединения обучающихся могут работать с разной учебной нагрузкой внутри каждого раздела программы.

Группы первого и второго года обучения: 4 часа в неделю (144 часа в год);

Группы третьего года обучения: 6 часов в неделю (216 часов в год);

Группы четвертого и последующего годов обучения: 8 часов в неделю (288 часов в год).

Примерный учебный план 1-ый год обучения (144 часа)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|----------|---------------------------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|
| | | Всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | | | | |
| 2. | Начальная туристская подготовка | 82 | 24 | 58 | Входной, промежуточный* |
| 3 | Общая физическая подготовка | 34 | 4 | 30 | Входной, промежуточный |
| | Специальная подготовка | 28 | 3 | 25 | Входной, промежуточный |
| 5. | Контрольное и итоговое занятие | | | | |
| | ИТОГО: | 144 | 28 | 116 | |

*Входной контроль проводится на первом году и при зачислении в объединение новых учащихся. Промежуточный – 2 раз в год. В конце первого и второго полугодия. Итоговый – по завершению программы.

1-ый год обучения (216 часов)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|----------|---------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
| | | Всего | теория | практика | |

| | | | | | |
|----|---------------------------------|-----|----|-----|-------------------------|
| 1. | Вводное занятие | | | | |
| 2. | Начальная туристская подготовка | 17 | 4 | 13 | Входной, промежуточный* |
| 3 | Общая физическая подготовка | 68 | 8 | 60 | Входной, промежуточный |
| | Специальная подготовка | 131 | 20 | 121 | Входной, промежуточный |
| 5. | Контрольное и итоговое занятие | | | | |
| | ИТОГО: | 216 | 32 | 194 | |

*Входной контроль проводится на первом году и при зачислении в объединение новых учащихся. Промежуточный – 2 раз в год. В конце первого и второго полугодия. Итоговый – по завершению программы.

2-ой год обучения (144 часа)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|-------|---------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------|
| | | Всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | | | | |
| 2. | Начальная туристская подготовка | 82 | 24 | 58 | Входной, промежуточный* |
| 3 | Общая физическая подготовка | 34 | 4 | 30 | Входной, промежуточный |
| | Специальная подготовка | 28 | 3 | 25 | Входной, промежуточный |
| 5. | Контрольное и итоговое занятие | | | | |
| | ИТОГО: | 144 | 28 | 116 | |

*Входной контроль проводится на первом году и при зачислении в объединение новых учащихся. Промежуточный – 2 раз в год. В конце первого и второго полугодия. Итоговый – по завершению программы.

2-ой год обучения (72 часа)

| № | Название раздела, | Количество часов | Форма контроля |
|---|-------------------|------------------|----------------|
|---|-------------------|------------------|----------------|

| п/п | темы | Всего | | | |
|-----|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------------------------|
| | | теория | практика | | |
| 1. | Вводное занятие | | | | |
| 2. | Начальная туристская подготовка | 38 | 12 | 26 | Входной, промежуточный* |
| 3 | Общая физическая подготовка | 12 | 1 | 11 | Входной, промежуточный |
| | Специальная подготовка | 22 | 7 | 15 | Входной, промежуточный |
| 5. | Контрольное и итоговое занятие | | | | |
| | ИТОГО: | 72 | 20 | 52 | |

3-ий год обучения (216 часов)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|----------|---------------------------------|------------------|-----------|------------|------------------------|
| | | Всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | | | | |
| 2. | Начальная туристская подготовка | 84 | 28 | 56 | Входной, промежуточный |
| 3. | Общая физическая подготовка | 84 | 13 | 71 | Входной, промежуточный |
| 4. | Специальная подготовка | 48 | 18 | 30 | Входной, промежуточный |
| 5. | Контрольное и итоговое занятие | | | | |
| | ИТОГО: | 216 | 59 | 157 | |

4-ый год обучения (216 часов)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|----------|---------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
| | | Всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | | | | |
| 2. | Начальная туристская | 17 | 4 | 13 | Входной, |

| | | | | | |
|----|--------------------------------|------------|-----------|------------|------------------------|
| | подготовка | | | | промежуточный |
| 3. | Общая физическая подготовка | 68 | 8 | 60 | Входной, промежуточный |
| 4. | Специальная подготовка | 131 | 20 | 121 | Входной, промежуточный |
| 5. | Контрольное и итоговое занятие | | | | |
| | ИТОГО: | 216 | 32 | 194 | |

4-ый и последующие года обучения (288 часов)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|-----------|------------|----------------------------------|
| | | Всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | | | | |
| 2. | Общая туристская подготовка | 17 | 3 | 14 | Входной, промежуточный, итоговый |
| 3. | Общая физическая подготовка | 67 | 17 | 50 | Входной, промежуточный, итоговый |
| 4. | Специальная подготовка | 129 | 30 | 99 | Входной, промежуточный, итоговый |
| 5. | Специальная физическая подготовка | 75 | 10 | 65 | Входной, промежуточный, итоговый |
| 6. | Контрольное и итоговое занятие | | | | |
| | ИТОГО: | 288 | 60 | 228 | |

В программу включены однодневные и многодневные походы, экспедиции, соревнования, контрольные выезды и другие многодневные природные мероприятия, смены в ДОЛ, экскурсионные и краеведческие поездки. Время, проведенное учащимися в походах, учитывается в программе по разделам, отвечающим содержанию осуществляемой в походах туристско-краеведческой деятельности

В разделе «Начальная туристская подготовка» изучается элементарная (базовая) техника совершения пешеходных путешествий по России с полевыми ночлегами, с использованием карты и компаса. Кроме этого, обучающиеся

получают дополнительные знания по географии и истории России (в соответствии с планируемыми туристскими походными маршрутами).

Тренировки по разделу «Общая физическая подготовка» направлены на физическое и волевое развитие обучающихся. Тренировки состоят из упражнений, не имеющих туристской специфики: беговая, лыжная и велоподготовка, упражнения на развитие координации, упражнения, входящие в комплекс ГТО. Упражнения на развитие выносливости (передвижение по маршруту туристского похода).

В раздел «Специальная подготовка» включаются:

- Психологическая подготовка.
- Тактико-техническая подготовка.
- Спортивное ориентирование
- Специальные умения и навыки Школы безопасности
- Изучение техники преодоления препятствий на пешеходных, лыжных, горных, водных, вело, пелео спортивных маршрутах и дистанциях ориентирования (в зависимости от выбранного образовательного маршрута).
 - Изучение исторических и географических особенностей районов совершения планируемых дальних многодневных походов.
 - Изучение научных дисциплин и исследовательских методик по тематике планируемых научно-образовательных экспедиций.
 - Проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы.
 - Судейская и инструкторская подготовка.

В разделе «Специальная физическая подготовка» формируются и совершенствуются сложные (индивидуальные и командные) навыки движения по маршруту и также индивидуальные и командные навыки и психологические состояния, необходимые для преодоления как локальных, так и протяженных препятствий маршрута похода. Физическое развитие при проведении тренировок по курсу достигается выполнением упражнений на время и выполнением упражнений с отягощениями.

На протяжении всех лет занятий туризмом обучающиеся в определенном смысле занимаются одним и тем же: готовятся к походам, ходят в походы, готовят отчеты о походах. Отличия, обуславливающие усложнение и эффективность образовательной деятельности, заключаются:

- в усложнении совершаемых действий,
- в ежегодном усложнении маршрутов походов и экспедиционных исследований,
- в перераспределении экспедиционно-походных ролей,
- в увеличении степени самостоятельности обучающихся в процессе подготовки, проведения и подведения итогов похода,
- в увеличении интенсивности и количества выполняемых действий на занятиях пообщей и специальной физической подготовке,
- в изменении других условий деятельности.

При годовом планировании занятий по программе необходимо учитывать большое количество конкретных условий занятий туризмом, которые невозможно предусмотреть заранее (пространственно-временные, материальные, кадровые, организационно- массовые, методические, климатические условия, особенности контингента обучающихся, особенности учреждения, в котором обучающиеся получают основное образование, и особенности контингента родителей обучающихся).

Планирование, сделанное без учета конкретных условий, может быть только примерным, представляющим один из многочисленных вариантов планирования. Различия между конкретными планами могут быть очень значительными.