



**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 № 1  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного  
района Санкт-Петербурга «На реке  
Сестре»

Приказ № 115  
от «30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«СИУТ»**

**(начальная туристская подготовка)**

**Срок освоения: 7 лет**

**Возраст обучающихся: 6 – 18 лет**

**Разработчики: Яговкина Ирина Игоревна,  
педагог дополнительного образования  
Матреничев Вячеслав Анатольевич,  
педагог дополнительного образования**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «СЮТ» **туристско-краеведческой** направленности.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на один год обучения, для учащихся 6-18 лет. На обучение принимаются учащиеся без медицинских противопоказаний, на основании справки.

**Актуальность программы.**

Программа способствует оздоровлению детей. Выработывает у обучающихся стремление к повышению уровня общей физической подготовки. Повышает уровень социальной адаптации ребёнка, стрессоустойчивости и уровень его собственной значимости.

Благодаря примериванию ребёнком на себя различных социальных ролей, способствует профориентации обучающихся.

Занятия по большей части проводятся на воздухе, лишены статичности, дети находятся в постоянном контакте с природой, что способствует более качественному освоению программы и погружению в материал.

**Уровень программы** – углубленный.

**Объем и срок освоения программы** – программа рассчитана на *1368 учебных часов или 1684 часа, 7 лет обучения.*

1 год обучения – 144/216 часов в год,

2 год обучения – 144 часа в год (допускается 72 часа на базе школы);

3-ий год обучения – 216 часов в год;

4-ый год обучения – 216/288 часов в год;

5-ый и последующие года обучения – 288 часов в год.

Цель и задачи программы

Цель: Социальная адаптация, стрессоустойчивость, оздоровление и рост самооценки обучающегося, путем успешного освоения различных социальных ролей в процессе участия и организации многодневных природных мероприятий.

*Обучающие задачи:*

- общая физическая подготовка
- основы ориентирования
- организация полевого походного быта
- техника и тактика различных видов туризма
- навыки оказания первой помощи
- грамотное поведение в чрезвычайных ситуациях

*Развивающие задачи:*

- формирование принципа неразрывности причинно-следственных связей
- развитие волевых качеств
- память и внимание

*Воспитательные задачи:*

- формирование чувства ответственности
- социальная адаптация
- эмпатия

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.

## **Планируемые результаты:**

**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 и соперникам;
- 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 обустроить 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.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Язык реализации:** обучение по программе осуществляется на русском языке;

**Форма обучения:** очная.

### **Особенности реализации программы:**

Программа вариативная. 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.

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.

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 и нормативными 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 и соревнования 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)

#### **Условия набора и формирования групп:**

*Условия набора в коллектив:* принимаются все желающие 6-18 лет, 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.

**Формы организации деятельности обучающихся:** групповая, индивидуально-

*групповая, индивидуальная.*

*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, 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.

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 театральные и актовые 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).

#### **Материально-техническое оснащение.**

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 долевым 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

### **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.

## 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				опрос
2.	Начальная туристская подготовка	82	24	58	анализ
3	Общая физическая подготовка	34	4	30	наблюдение
	Специальная подготовка	28	3	25	наблюдение
5.	Контрольное и итоговое занятие				анализ
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

\*Входной контроль проводится на первом году и при зачислении в объединение новых учащихся. Промежуточный – в конце каждого года обучения. Кроме завершающего. 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				опрос
2.	Начальная туристская подготовка	17	4	13	анализ
3	Общая физическая подготовка	68	8	60	наблюдение
	Специальная подготовка	131	20	121	наблюдение
5.	Контрольное и итоговое занятие				анализ
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>194</b>	

### 2-ой год обучения (144 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие				опрос
2.	Начальная туристская подготовка	82	24	58	анализ
3	Общая физическая подготовка	34	4	30	наблюдение
	Специальная подготовка	28	3	25	наблюдение
5.	Контрольное и итоговое занятие				анализ
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

### 2-ой год обучения (72 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие				опрос
2.	Начальная туристская подготовка	38	12	26	анализ
3.	Общая физическая подготовка	12	1	11	наблюдение
	Специальная подготовка	22	7	15	наблюдение
5.	Контрольное и итоговое занятие				анализ
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

### 3-ий год обучения (216 часов)

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

### 4-ый год обучения (216 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие				опрос
2.	Начальная туристская подготовка	17	4	13	анализ
3.	Общая физическая подготовка	68	8	60	наблюдение
4.	Специальная подготовка	131	20	121	наблюдение
5.	Контрольное и итоговое занятие				анализ
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>194</b>	

### 4-ый и последующие года обучения (288 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие				опрос
2.	Общая туристская подготовка	17	3	14	анализ
3.	Общая физическая подготовка	67	17	50	наблюдение
4.	Специальная подготовка	129	30	99	наблюдение

5.	Специальная физическая подготовка	75	10	65	наблюдение
6.	Контрольное и итоговое занятие				анализ
	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 по общей 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.

## **Описание содержания занятий**

### **Начальная туристская подготовка**

История и концепция безопасности в спортивном туризме

Первые общества путешественников в России. Российское общество туристов. Общество пролетарского туризма и экскурсий. Туристско-экскурсионные управления. Туристы и альпинисты России в годы Великой Отечественной войны.

Развитие туризма как вида спорта. Разработка концепции вида спорта и совершенствование системы обеспечения безопасности спортивных походов.

Практические занятия: проведение ориентирования по экспозиции Музея истории детско-юношеского и молодежного туризма в России (Станция юных туристов Детского оздоровительно-образовательного туристского центра Санкт-Петербурга

«Балтийский берег»).

Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области

Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном районе. Парки культуры, природные парки, заказники на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Памятники природы и памятники культуры на территории природных парков Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Маркированные туристские тропы и полигоны для проведения соревнований и тренировок по пешеходному туризму и спортивному ориентированию. Маркированные маршруты для лыжных прогулок и тренировок.

Снаряжение для пеших походов

Групповое и личное снаряжение: материалы, конструкция. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Горелки на искусственном топливе (бензин, газ). Особенности эксплуатации туристского снаряжения.

Туристский полевой лагерь

Выбор места для лагеря. Планировка лагеря. Взаимосвязь планировки лагеря с рельефом местности, с используемым групповым снаряжением, с особенностями эксплуатации лагеря.

Организация питания в путешествии

Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима. Составление меню и «раскладки продуктов» туристского путешествия. Особенности упаковки и хранения продуктов в походе. Организация приема пищи.

Практические занятия: составление раскладки продуктов на трех-пятидневное путешествие.

Первая помощь в путешествии

Понятие профилактики туристского травматизма. Комплекс мер по оказанию первой помощи. Симптоматика и лечение заболеваний дыхательных путей. Симптоматика и лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта. Травмы: диагностика, обезболивание, перевязка открытых ран, иммобилизация, транспортировка. Состав и хранение аптечки в походе. Контроль использования лекарственных препаратов.

Практические занятия: реанимационные мероприятия, перевязка открытых ран, иммобилизация конечностей при переломах. Практические занятия проводятся в режиме сдачи индивидуальных зачетов.

Основы топографии и ориентирования на местности

Виды карт: топографические и спортивные карты, кроки, схемы, хребтовки. Условные знаки и зарамочное оформление карт. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам.

Практические занятия: изучение карт, определение азимута движения, сравнение условных знаков



с объектами на местности.

Экипировка лыжника на прогулке

Виды прогулочных лыж и материалы для изготовления. Виды лыжных креплений и лыжной обуви. Виды лыжных палок, материалы изготовления. Подбор и правила эксплуатации лыжного инвентаря. Одежда для лыжных прогулок.

Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж

Техника безопасности занятий в учебных классах и спортивных залах. Обеспечение безопасности группы на транспорте. Безопасность контактов с местным населением.

Техника безопасности полевого походного быта. Топор, пила, дерево, костер, нож, котел, кипяток как источник опасности. Организация питания. Режим дня в зависимости от места нахождения лагеря.

Обеспечение безопасности на пешеходном маршруте. Движение сквозь густой лес.

Движение по шоссе.

### **Общая физическая подготовка**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия: прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии путешественников, в успешном овладении техникой и тактикой движения по маршруту. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и

разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок, многоскоки. Метание гранаты. Прыжки в высоту.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Элементы скалолазания

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку,

броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.

### **Специальная подготовка**

Особенности организации мероприятий в природной среде. Спортивные мероприятия. Туристско-краеведческие мероприятия. Военно-патриотические мероприятия. Школа безопасности.

Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам

Понятие о метеорологических параметрах и процессах. Атмосферное давление. Температура. Возникновение и сила ветра. Циклоны и антициклоны. Происхождение и виды облаков. Атмосферные фронты (холодный, теплый, окклюзии) и карты погоды.

Местные признаки сохранения и перемены погоды.

Топография в туристском походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.

Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о топографических знаках. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонталы, бергштрих, подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической и спортивной карте.

Измерение расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение расстояний на глаз и шагами. Определение расстояния по времени движения.

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк, тормозной ориентир, бег в мешок. Определение точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Краеведение на маршруте похода. Летопись путешествия

Географическая и историческая характеристика Ленинградской области и Карельского перешейка. Подготовка, получение и выполнение краеведческих заданий в поход. Гидрометеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Составление технического описания маршрута похода и графика движения по маршруту.

Техника полевого походного быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в

зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Оборудование места для приготовления пищи. Приготовление и прием пищи, помыв посуды, утилизация мусора. Топор, пила, бензин, газ – правила эксплуатации и хранения. Распорядок дня, ночное дежурство, поведение после отбоя.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Снятие лагеря, уборка места лагеря перед уходом группы.

Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация

Виды, особенности эксплуатации и хранения «альпинистских веревок». Устройство и эксплуатация индивидуальных страховочных систем. Карабины, фрикционные спусковые устройства, жумары. Узлы и приспособления для связывания веревок и закрепления веревок на опорах.

Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы

Анализ пройденного маршрута в случае потери участника путешествия. Возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Естественные границы района. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выход к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Организация поиска. Неотложные действия при обнаружении пострадавшего (потерявшегося) участника. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего по пересеченной местности.

Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Упражнения по преодолению водных преград

Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.

Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы)

Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с само страховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с само страховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли их репшура, жумары, кроли и т.д.).

Школа

безопасности.

Быстрое реагирование при возникновении техногенных ситуаций. Надевание противогазов и ОЗК. Разборка и сборка автомата Калашникова. снаряжение магазина патронами. Техника безопасности и навыки стрельбы из пневматической винтовки. Пожарная эстафета.

### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график туристско-краеведческой направленности составляется с учетом проведения во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей и др. По программам предусматривающим полевые выезды, практики, походы, выезды в детские оздоровительные лагеря, учебный год заканчивается по завершению выездов.

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.

Например, на третьем году обучения возможна нагрузка 6 часов в неделю.

Первый вариант. В день (по расписанию): 2 + 2 часа практических и теоретических занятий в спортивном зале/на стадионе/парке. Остается по 2 часа, которые педагог суммирует за 4 недели (в месяц) = 8 часов. Эти 8 часов педагог реализует 1 раз в месяц в форме занятия в условиях природной среды (поход, выезд на 1 день).

Второй вариант. В день (по расписанию): 2 часа практических и теоретических занятий в спортивном зале/на стадионе/парке. Остаются 4 часа, которые педагог накапливает за 4 недели (в месяц) = 16 часов. Эти 16 часов педагог реализует в природной среде 2 раза в месяц по 8 часов или 1 раз в месяц (16 часов) как поход выходного дня (суббота и воскресенье).

Третий вариант. В день (по расписанию): 1 час теории в кабинете + 1 час практических и теоретических занятий в спортивном зале/на стадионе/парке. Остаются 4 часа, которые педагог накапливает за 4 недели (в месяц) = 16 часов. Эти 16 часов педагог реализует в природной среде 2 раза в месяц по 8 часов или 1 раз в месяц (16 часов) как поход выходного дня (суббота и воскресенье).

Аналогично раскладываются на варианты и другие недельные нагрузки. Фиксированными являются 8 часов в день занятий в условиях природной среды. Конкретное количество часов и распределение нагрузки по учебным неделям и в каникулярное время осуществляется в процессе составления и согласования педагогом рабочей программы объединения.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной программы**  
**СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ**  
**«НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

***1 (первый год обучения)***

**ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, РЕЗУЛЬТАТЫ НА ТЕКУЩИЙ ГОД**

Цель работы – изучение природы и экологии Курортного района. Воспитание гражданина России, бережно относящегося к природным богатствам. Создание дружного туристского коллектива на последующие года обучения.

Задачами является формирование интереса к занятиям туризмом. Воспитание командного взаимодействия, формирование коллектива, оздоровление обучающихся, овладение навыками техники пешеходного туризма, обучение основам полевого походного быта и умению ориентироваться на местности, обучение основам техники лыжного туризма. Изучение природы родного края и развитие интереса к естественным наукам. Участия в посадках деревьев, уборке валежника, очистке территорий от бытового мусора. Работа с лесничеством.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Раздел «Начальная туристская подготовка»

Теория

Знакомство с различными видами туризма. Безопасность проведения мероприятий в условиях природной среды. Основы ТПТ. Экология. Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды. Основы топографии и ориентирования на местности. Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды. Питание в полевом мероприятии. Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при передвижении на транспорте. Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды. Техника лыжного туризма. Гигиена и профилактика травматизма участника полевого мероприятия. "Экологическая тропа", "Заказник". Охраняемые территории нашего края.

Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Постановка лагеря. Приготовление пищи в условиях природной среды. Посещение заказников ЛО. Работа с картой и компасом на местности. Соотнесение рельефа и карты.

Раздел «Общая физическая подготовка»

Теория

Понятие норм ГТО. Правила выполнения упражнений. Правила передвижения на лыжах. Пеший поход

Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Сдача отдельных норм ГТО. Лыжная подготовка. Совершение однодневных пеших походов.

Раздел «Специальная подготовка»

## Теория

Лес - многоэтажный дом. Растительный и животный мир. Приспособленность растений и животных к условиям обитания. Сезонная приспособляемость растений. Экология леса. Кормушки для птиц и животных. Красная книга.

## Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Наблюдение за растениями и животными парков и заказников Курортного района. Поиск отдельных видов растений. Посещение экологических троп. Изготовление и развешивание кормушек. Подкормка птиц зимой.

Результатами по программе первого года обучения можно считать успешное участие в проводящихся на территории района профильных мероприятиях и акциях. Освоение навыков посадки деревьев. Прохождение контрольного выезда в конце учебного года.

### ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Дата и место проведения	Наименование мероприятия	Предполагаемое количество участников
1	Сентябрь, Сестрорецк	Озеленение территории Сестрорецкого участкового лесничества.	10
2	Октябрь, Сестрорецк	Участие во Всероссийской акции «Чистый город» в Курортном районе	10
3	Ноябрь, Сестрорецк	Всероссийская акция «Сохраним лес»	10
4	Ноябрь, Сестрорецк	Участие в акции по изготовлению кормушек для зимующих птиц	10
5	Январь-Март	Подкормка зимующих птиц	6
6	Апрель	Участие во Всероссийской акции «Чистый город» в Курортном районе в месячник по благоустройству в Сестрорецком лесничестве	8-10
7	Апрель	Участие в акции «Весенняя неделя добра» - посадка саженцев на территории Курортного района	8-10
8	Май	Участие в международной акции «Сад памяти»	8-10
9	Июнь-Август	Возможны экспедиции и полевые сборы.	6-8

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной программы**  
**СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ**  
**«НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**2 год обучения**

**ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, РЕЗУЛЬТАТЫ НА ТЕКУЩИЙ ГОД**

Цель работы – формирование команды для участия в районных мероприятиях туристско-краеведческой и экологической направленности. Создание дружного туристского коллектива на последующие года обучения для участия в многодневных природных мероприятиях.

Задачами является знакомство с различными видами туризма, развитие интереса к занятиям туризмом и ориентированием. Воспитание командного взаимодействия, формирование коллектива, оздоровление обучающихся и повышение уровня их общей физической подготовки, овладение навыками техники пешеходного туризма, обучение основам полевого походного быта и умению ориентироваться на местности, обучение основам техники лыжного туризма. Участие в соревнованиях.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Раздел «Начальная туристская подготовка»

Теория

Знакомство с различными видами туризма. Безопасность проведения мероприятий в условиях природной среды. Основы ТПТ. Экология. Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды. Основы топографии и ориентирования на местности. Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды. Питание в полевом мероприятии. Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при передвижении на транспорте. Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды. Техника лыжного туризма. Гигиена и профилактика травматизма участника полевого мероприятия. "Экологическая тропа", "Заказник". Охраняемые территории нашего края.

Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Постановка лагеря. Приготовление пищи в условиях природной среды. Посещение заказников ЛО. Работа с картой и компасом на местности. Соотнесение рельефа и карты.

Раздел «Общая физическая подготовка»

Теория

Понятие норм ГТО. Правила выполнения упражнений. Правила передвижения на лыжах. Пеший поход

Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Сдача отдельных норм ГТО. Лыжная подготовка. Совершение однодневных пеших походов.

Раздел «Специальная подготовка»



## Теория

Лес - многоэтажный дом. Растительный и животный мир. Приспособленность растений и животных к условиям обитания. Сезонная приспособляемость растений. Экология леса. Кормушки для птиц и животных. Красная книга.

## Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Наблюдение за растениями и животными парков и заказников Курортного района. Поиск отдельных видов растений. Посещение экологических троп. Изготовление и развешивание кормушек. Подкормка птиц зимой.

Результатами по программе второго года обучения можно считать успешное участие в проводящихся на территории района профильных соревнованиях. Освоение навыков ориентирования, лыжной техники и техники работы с верёвками. Успешное участие в отдельных этапах районного этапа военно-патриотической Игры Зарницах и соревнованиях Школы безопасности. Совершение самостоятельного похода с 1 ночевкой в полевых условиях.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной программы**  
**СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ**  
**«НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

***3 год обучения***

**ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, РЕЗУЛЬТАТЫ НА ТЕКУЩИЙ ГОД**

Цель работы – формирование команды для участия в районных мероприятиях туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности. Создание дружного туристского коллектива для участия в многодневных природных мероприятиях. Подготовка к участию в региональных мероприятиях и категорийных походах в последующие года обучения.

Задачами является углубленное знакомство с пешеходным туризмом. Усиленная лыжная и вело подготовка, спортивное ориентирование. Воспитание командного взаимодействия, формирование коллектива, оздоровление обучающихся и повышение уровня их общей физической подготовки. Участие в соревнованиях.

**Содержание программы**

### Раздел «Начальная туристская подготовка»

#### Теория

Знакомство с различными видами туризма. Безопасность проведения мероприятий в условиях природной среды. Основы ТПТ. Экология. Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды. Основы топографии и ориентирования на местности. Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды. Питание в полевом мероприятии. Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при передвижении на транспорте. Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях

природной среды. Техника лыжного туризма. Гигиена и профилактика травматизма участника полевого мероприятия. "Экологическая тропа", "Заказник". Охраняемые территории нашего края.

#### Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Постановка лагеря. Приготовление пищи в условиях природной среды. Посещение заказников ЛО. Работа с картой и компасом на местности. Соотнесение рельефа и карты.

#### Раздел «Общая физическая подготовка»

#### Теория

Понятие норм ГТО. Правила выполнения упражнений. Правила передвижения на лыжах. Пеший поход

#### Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Сдача отдельных норм ГТО. Лыжная подготовка. Совершение однодневных пеших походов.

#### Раздел «Специальная подготовка»

#### Теория

Лес - многоэтажный дом. Растительный и животный мир. Приспособленность растений и животных к условиям обитания. Сезонная приспособляемость растений. Экология леса. Кормушки для птиц и животных. Красная книга.

#### Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Наблюдение за растениями и животными парков и заказников Курортного района. Поиск отдельных видов растений. Посещение экологических троп. Изготовление и развешивание кормушек. Подкормка птиц зимой.

Результатами по программе третьего года обучения можно считать успешное участие в проводящихся на территории района профильных соревнованиях. Участие в профильной смене туристов и ориентировщиков в «Зеркальном», сборах по ориентированию в Кисловодске. Совершенствование навыков ориентирования, лыжной техники и техники работы с верёвками. Успешное участие в районном этапе военно-патриотической Игры Зарничка. Совершение самостоятельного многодневного природного мероприятия с ночевками в полевых условиях в период летних каникул.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной программы**  
**СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ**  
**«НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**4 год обучения**

**ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, РЕЗУЛЬТАТЫ НА ТЕКУЩИЙ ГОД**

Цель работы – формирование команды для участия в районных мероприятиях туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности. Создание дружного туристского коллектива для участия в многодневных природных мероприятиях. Подготовка к участию в региональных мероприятиях и категорийных походах в последующие года обучения.

Задачами является углубленное знакомство с пешеходным туризмом. Усиленная лыжная и вело подготовка, спортивное ориентирование. Воспитание командного взаимодействия, формирование коллектива, оздоровление обучающихся и повышение уровня их общей физической подготовки. Участие в соревнованиях.

**Содержание программы**

**Раздел «Начальная туристская подготовка»**

**Теория**

Знакомство с различными видами туризма. Безопасность проведения мероприятий в условиях природной среды. Основы ТПТ. Экология. Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды. Основы топографии и ориентирования на местности. Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды. Питание в полевом мероприятии. Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при передвижении на транспорте. Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды. Техника лыжного туризма. Гигиена и профилактика травматизма участника полевого мероприятия. "Экологическая тропа", "Заказник". Охраняемые территории нашего края.

**Практика**

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Постановка лагеря. Приготовление пищи в условиях природной среды. Посещение заказников ЛО. Работа с картой и компасом на местности. Соотнесение рельефа и карты.

**Раздел «Общая физическая подготовка»**

**Теория**

Понятие норм ГТО. Правила выполнения упражнений. Правила передвижения на лыжах. Пеший поход

**Практика**

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Сдача отдельных норм ГТО. Лыжная подготовка. Совершение однодневных пеших походов.

**Раздел «Специальная подготовка»**

## Теория

Лес - многоэтажный дом. Растительный и животный мир. Приспособленность растений и животных к условиям обитания. Сезонная приспособляемость растений. Экология леса. Кормушки для птиц и животных. Красная книга.

## Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Наблюдение за растениями и животными парков и заказников Курортного района. Поиск отдельных видов растений. Посещение экологических троп. Изготовление и развешивание кормушек. Подкормка птиц зимой.

Результатами по программе третьего года обучения можно считать успешное участие в проводящихся на территории района профильных соревнованиях. Участие в профильной смене туристов и ориентировщиков в «Зеркальном», сборах по ориентированию в Кисловодске. Совершенствование навыков ориентирования, лыжной техники и техники работы с верёвками. Успешное участие в районном этапе военно-патриотической Игры Зарничка. Совершение самостоятельного многодневного природного мероприятия с ночевками в полевых условиях в период летних каникул.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной программы**  
**СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ**  
**«НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

***5 год обучения***

**ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, РЕЗУЛЬТАТЫ НА ТЕКУЩИЙ ГОД**

Цель работы – формирование команды для участия в районных мероприятиях туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности. Создание дружного туристского коллектива для участия в многодневных природных мероприятиях. Подготовка к участию в региональных мероприятиях и категорийных походах в последующие года обучения.

Задачами является углубленное знакомство с пешеходным туризмом. Усиленная лыжная и вело подготовка, спортивное ориентирование. Воспитание командного взаимодействия, формирование коллектива, оздоровление обучающихся и повышение уровня их общей физической подготовки. Участие в соревнованиях.

**Содержание программы**

### Раздел «Начальная туристская подготовка»

#### Теория

Знакомство с различными видами туризма. Безопасность проведения мероприятий в условиях природной среды. Основы ТПТ. Экология. Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды. Основы топографии и ориентирования на местности. Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды. Питание в полевом мероприятии. Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при передвижении на транспорте. Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды. Техника лыжного туризма. Гигиена и профилактика травматизма участника

полевого мероприятия. "Экологическая тропа", "Заказник". Охраняемые территории нашего края.

#### Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Постановка лагеря. Приготовление пищи в условиях природной среды. Посещение заказников ЛО. Работа с картой и компасом на местности. Соотнесение рельефа и карты.

#### Раздел «Общая физическая подготовка»

#### Теория

Понятие норм ГТО. Правила выполнения упражнений. Правила передвижения на лыжах. Пеший поход

#### Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Сдача отдельных норм ГТО. Лыжная подготовка. Совершение однодневных пеших походов.

#### Раздел «Специальная подготовка»

#### Теория

Лес - многоэтажный дом. Растительный и животный мир. Приспособленность растений и животных к условиям обитания. Сезонная приспособляемость растений. Экология леса. Кормушки для птиц и животных. Красная книга.

#### Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Наблюдение за растениями и животными парков и заказников Курортного района. Поиск отдельных видов растений. Посещение экологических троп. Изготовление и развешивание кормушек. Подкормка птиц зимой.

Результатами по программе третьего года обучения можно считать успешное участие в проводящихся на территории района профильных соревнованиях. Участие в профильной смене туристов и ориентировщиков в «Зеркальном», сборах по ориентированию в Кисловодске. Совершенствование навыков ориентирования, лыжной техники и техники работы с верёвками. Успешное участие в районном этапе военно-патриотической Игры Зарничка. Совершение самостоятельного многодневного природного мероприятия с ночевками в полевых условиях в период летних каникул.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной программы**  
**СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ**  
**«НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*6 год обучения*

**ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, РЕЗУЛЬТАТЫ НА ТЕКУЩИЙ ГОД**

Цель работы – формирование команды для участия в районных мероприятиях туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности. Создание дружного туристского коллектива для участия в многодневных природных мероприятиях. Подготовка к участию в региональных мероприятиях и категорийных походах в последующие года обучения.

Задачами является углубленное знакомство с пешеходным туризмом. Усиленная лыжная и вело подготовка, спортивное ориентирование. Воспитание командного взаимодействия, формирование коллектива, оздоровление обучающихся и повышение уровня их общей физической подготовки. Участие в соревнованиях.

**Содержание программы**

**Раздел «Начальная туристская подготовка»**

**Теория**

Знакомство с различными видами туризма. Безопасность проведения мероприятий в условиях природной среды. Основы ТПТ. Экология. Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды. Основы топографии и ориентирования на местности. Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды. Питание в полевом мероприятии. Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при передвижении на транспорте. Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды. Техника лыжного туризма. Гигиена и профилактика травматизма участника полевого мероприятия. "Экологическая тропа", "Заказник". Охраняемые территории нашего края.

**Практика**

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Постановка лагеря. Приготовление пищи в условиях природной среды. Посещение заказников ЛО. Работа с картой и компасом на местности. Соотнесение рельефа и карты.

**Раздел «Общая физическая подготовка»**

**Теория**

Понятие норм ГТО. Правила выполнения упражнений. Правила передвижения на лыжах. Пеший поход

**Практика**

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Сдача отдельных норм ГТО. Лыжная подготовка. Совершение однодневных пеших походов.

## Раздел «Специальная подготовка»

### Теория

Лес - многоэтажный дом. Растительный и животный мир. Приспособленность растений и животных к условиям обитания. Сезонная приспособляемость растений. Экология леса. Кормушки для птиц и животных. Красная книга.

### Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Наблюдение за растениями и животными парков и заказников Курортного района. Поиск отдельных видов растений. Посещение экологических троп. Изготовление и развешивание кормушек. Подкормка птиц зимой.

Результатами по программе третьего года обучения можно считать успешное участие в проводящихся на территории района профильных соревнованиях. Участие в профильной смене туристов и ориентировщиков в «Зеркальном», сборах по ориентированию в Кисловодске. Совершенствование навыков ориентирования, лыжной техники и техники работы с верёвками. Успешное участие в районном этапе военно-патриотической Игры Зарничка. Совершение самостоятельного многодневного природного мероприятия с ночевками в полевых условиях в период летних каникул.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной программы**  
**СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ**  
**«НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*7 год обучения*

**ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, РЕЗУЛЬТАТЫ НА ТЕКУЩИЙ ГОД**

Цель работы – формирование команды для участия в районных мероприятиях туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности. Создание дружного туристского коллектива для участия в многодневных природных мероприятиях. Подготовка к участию в региональных мероприятиях и категорийных походах в последующие года обучения.

Задачами является углубленное знакомство с пешеходным туризмом. Усиленная лыжная и вело подготовка, спортивное ориентирование. Воспитание командного взаимодействия, формирование коллектива, оздоровление обучающихся и повышение уровня их общей физической подготовки. Участие в соревнованиях.

Содержание программы

## Раздел «Начальная туристская подготовка»

### Теория

Знакомство с различными видами туризма. Безопасность проведения мероприятий в условиях природной среды. Основы ТПТ. Экология. Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды. Основы топографии и ориентирования на местности. Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды. Питание в

полевого мероприятия. Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при передвижении на транспорте. Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды. Техника лыжного туризма. Гигиена и профилактика травматизма участника полевого мероприятия. "Экологическая тропа", "Заказник". Охраняемые территории нашего края.

#### Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Постановка лагеря. Приготовление пищи в условиях природной среды. Посещение заказников ЛО. Работа с картой и компасом на местности. Соотнесение рельефа и карты.

#### Раздел «Общая физическая подготовка»

#### Теория

Понятие норм ГТО. Правила выполнения упражнений. Правила передвижения на лыжах. Пеший поход

#### Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Сдача отдельных норм ГТО. Лыжная подготовка. Совершение однодневных пеших походов.

#### Раздел «Специальная подготовка»

#### Теория

Лес - многоэтажный дом. Растительный и животный мир. Приспособленность растений и животных к условиям обитания. Сезонная приспособляемость растений. Экология леса. Кормушки для птиц и животных. Красная книга.

#### Практика

Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях (см. Календарный план воспитательной работы). Наблюдение за растениями и животными парков и заказников Курортного района. Поиск отдельных видов растений. Посещение экологических троп. Изготовление и развешивание кормушек. Подкормка птиц зимой.

Результатами по программе третьего года обучения можно считать успешное участие в проводящихся на территории района профильных соревнованиях. Участие в профильной смене туристов и ориентировщиков в «Зеркальном», сборах по ориентированию в Кисловодске. Совершенствование навыков ориентирования, лыжной техники и техники работы с верёвками. Успешное участие в районном этапе военно-патриотической Игры Зарничка. Совершение самостоятельного многодневного природного мероприятия с ночевками в полевых условиях в период летних каникул.



# МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## Информационные источники

### Литература

Программа «СЮТ Начальная туристская подготовка» составлена на основе программы «Городская станция юных туристов» Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Туристско-краеведческая направленность. Авторы: Программа «Станция юных туристов «Начальная туристская подготовка» является первой ступенькой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Городская станция юных туристов», 2004 год (редакция 2019 года). Авторы: Ананьева Маргарита Станиславовна (заведующий методическим кабинетом), Белова Елена Павловна (заведующий учебной частью), Губаненков Сергей Михайлович (заместитель генерального директора по организационно-массовой работе). Программа соответствует государственной политике в области образования. Срок реализации – от 1 года до 7 лет.

### Список литературы

1. Актуальность педагогического наследия А. А. Остапца-Свешникова в условиях развития современного образования: материалы педагогических чтений / ред. Группа: О. В. Озерская, Е. В. Маркотенко. М., 2012. 89 с.
2. Педагогика массовых туристско-краеведческих форм работы с детьми: пособие для педагогов школ и учреждений дополнительного образования / под ред. А. А. Остапца, Л. В. Алиевой, Г. Н. Абросимовой. М., 1999. 77 с.
3. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. С. 54-55.
4. Алиева Л. В. Система педагогической диагностики личностного роста члена туристско-краеведческого объединения // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2015. № 2. С. 97-110.
5. Развитие личности ребенка в туристско-краеведческой деятельности / под ред. А. А. Остапца, Л. В. Алиевой. М., 1994. 124 с.
6. Алиева Л. В., Озерская О. В., Трубачева М. Е. Инновационная деятельность учреждения дополнительного образования - база формирования педагога нового типа: сб. из опыта работы. М.: Изд. ООО «Ритм», 2008. 124 с.
7. Остапец А. А. Школа жизни - окружающий мир. Из опыта программирования образовательной деятельности учреждения: сб. программно-методических материалов / под общ. ред. Л. В. Алиевой. М., 2004. 152 с.
8. Детское туристско-краеведческое объединение - среда жизнедеятельности ребенка: учеб.-метод. пособие / под ред. А. А. Остапца, Л. В. Алиевой, Г. Н. Абросимовой. М., 2001. 144 с.
9. Остапец А. А. Школа жизни - окружающий мир. С. 3-7.
10. Система диагностики качества образовательной деятельности учреждения дополнительного образования: сб. метод. рекомендаций / под науч. ред. Л. В. Алиевой, О. В. Озерской. М.: ФГНУ «Институт теории и истории педагогики» РАО, ГБОУ «ДЦЮТЭ» Родина» им. А. А. Остапца-Свешникова, 2013. 71 с.
11. Остапец А. А. От кружка школы до экспериментального Центра Москвы и России. 20 лет клуба и Центра «Родина». М., 1997. 100 с.
12. Веселов Н. Г. Социальная педиатрия: актуальные проблемы. — Госкомиздат Башк. ССР НИЦ; СПБПИ. — Уфа; СПб., 1992. — 192 с.
13. Академик РАМН Александр Александрович Баранов // Казанский медицинский журнал. — 2011. — № 4. — С. 616—617. Альбицкий В. Ю. Часто болеющие дети: клинико-социальные аспекты. Пути оздоровления. / В. Ю. Альбицкий, А. А. Баранов. – Саратов, 1986. – 183 с.
14. Андреева Е. И. Патогенетические основы врачебной тактики оздоровления часто болеющих детей, посещающих дошкольные учреждения / Е. И. Андреева, Б. К. Мусина // Педиатрия. – 1990. – № 9. – С. 63 – 67.
15. Арина Г. А. Часто болеющие дети. Какие они? / Г. А. Арина, Н. А. Коваленко //

Школа здоровья. – 1995. – Т.2, № 3. – С. 116-125.

16. Веселов Н. Г. Принципы организации и система оздоровления часто болеющих детей в условиях детских дошкольных учреждений / Н. Г. Веселов, Е. Ю. Кузнецова, Г. К. Ермакова, Н. Н. Яременко с соавт. – Л.: 1990. – 55 с.

17. Выготский Л. С. Развитие личности и мировоззрение ребёнка / Л. С. Выготский // Психология личности. Тексты. – М.: Педагогика, 1982. – Т. 5.

18. Захарова Р. А. О некоторых препятствиях на пути формирования здорового образа жизни – ортобиоза / Р. А. Захарова // Здоровый ребенок – в здоровом социуме. – М.; Ставрополь, 1999. – 320 с.

19. Зейгарник Б. В. Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии / Б. В. Зейгарник // Вестник МГУ: Серия Психология. – 1981. – № 2. – С. 9–15.

20. Иванова В. И. Смысл болезни в контексте семейных взаимоотношений / В. И. Иванов

// Вестник МГУ. – 1993. – № 1. – С.31-38.

21. Михайлова Н. В. Клинико-физиологические и психологические особенности часто болеющих детей: автореф. дис...канд. мед. наук: Спец.: 14.00.09/ Н. В. Михайлова. – М., 1998. – 25 с.

22. Слободян М. М. Часто болеющие дети (медико-социальные аспекты, состояние иммунитета, пути оздоровления) / М. М. Слободян, Н. С. Воронцова и др. // Педиатрия. – 1993. – № 1. – С. 45-48.

Таточенко В. К. Острые заболевания органов дыхания у детей / В. К. Таточенко и др. – М., 1981. – 207 с

### **Перечень лицензионных образовательных ресурсов**

1. <http://www.nic-snail.ru> – Центр творческих инициатив
2. <http://music.edu.ru> - Портал «Музеи России»
3. <http://www.museum.ru> - Портал «Архитектура России»
4. <http://www.artfrance.ru> - Портал «Культура России»
5. <http://www.russianculture.ru> - Культура Открытый доступ
6. <http://biography.globala.ru/> - Биографии известных людей
7. <http://www.hrono.info> – Всемирная история в интернете
8. <http://hist.rusolymp.ru> - Инновационные технологии в гуманитарном образовании: материалы по преподаванию истории
9. <http://www.centant.ru.ru> - Лабиринт времен: исторический веб-альманах
10. <http://www.hist.ru> - Российский исторический иллюстрированный журнал «Родина»
11. <http://afromberg.narod.ru> - География для школьников
12. <http://www.little-geography.ru> - Словарь современных географических названий
13. <http://anty-crim.boxmail.biz> - Искусство выживания
14. <http://www.meduhod.ru> - Портал детской безопасности
15. <http://www.egeinfo.ru> - Высшее образование в России
16. <http://www.mirbibigona.ru> - Сеть творческих учителей
17. <http://it-n.ru> - Школьный сектор
18. <http://www.bibliogid.ru> - Литературный журнал для детей и взрослых
19. <http://nature.web.ru> - Научно-культурологический журнал
20. <http://www.relga.ru> - Сибирский центр инновационных педагогических технологий
21. <http://www.open.websib.ru> - Энциклопедия замечательных людей и идей
22. <http://www.abc-people.com> - Путь в науку. Естественно-научный журнал для молодежи

**Нормативные документы регламентирующие образовательную деятельность при реализации дополнительных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности**

- Технологический регламент оказания государственной услуги в сфере дополнительного образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности)», утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 17.05.2019 г. № 1416-Р.
- Приказ Министерства образования и науки России от 29 августа 2013 года № 1008, утверждающий Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (далее Порядок). Порядок, регулирует организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72 «Об утверждении СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», устанавливающее требования к организации образовательного процесса.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14.05.2013 №25 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа».
- 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.
- «Регламент по спортивному туризму. Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов», утвержденный туристско-спортивным союзом России Федерации спортивного туризма России от 28.11.2008 г.
- «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». Приложение 1 к приказу Министерства образования Российской Федерации от 13.07.1992 г. № 293.
- «Инструкция по организации и проведению мероприятий, связанных с пребыванием обучающихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга в условиях природной среды», утвержденная письмом Комитета по образованию от 13.01.2017 г № 03-28-97/17-0-0.
- Инструктивно-методическое письмо «Организация и финансирование нестационарного отдыха детей и молодежи Санкт-Петербурга в периоды оздоровительной кампании», утвержденное Протоколом № 10 от 20.10.2016 г. Комиссии при Комитете по образованию по организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления Санкт-Петербурга с поправками, утвержденным Протоколом № 3 от 29.03.2019 г.

## Оценочные материалы

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

Уровень освоения программы оценивается на основании достижения обучающимися определенного уровня предметных, личностных и метапредметных результатов. Для оценки предметных результатов в соответствии с разделами программы выбраны уровень ОФП (на основе норм ГТО), начальная туристская подготовка (как умение работать с веревками и оказывать ПМП) и специальная подготовка (прохождение дистанции ориентирования). Личностные качества участников, такие как умение контролировать собственные эмоции, активность, выносливость, готовность преодолевать трудности оценивается педагогом по результатам наблюдения за обучающимися во время соревнований и тренировок, на основе посещаемости занятий и результатов соревнований. Метапредметные качества обучающихся оцениваются педагогом в результате наблюдений за поведением обучающегося во время командных соревнований и походов.

		Предметные			Личностные			Метапредметные				
		ОФП (нормативы ГТО)	Ориентирование	Дистанции ТПТ	ПМП	Результат участия в личных соревнованиях	Количество соревнований	Посещаемость занятий	Участие в командных соревнованиях	Результат участия в командных соревнованиях	Участие в походах	Степень вовлеченности учащегося
№	ФИО											
1												
....												

## Нормы ГТО

Входной контроль показывает базовую физическую подготовку, знания и умения вступающих в объединение обучающихся. При зачислении на первый год обучения фиксируются показатели общей физической подготовки (нормы ГТО в соответствии с возрастом обучающегося). В начале лыжного сезона – скорость передвижения на лыжах.

При доборе на второй и последующий года обучения общая физическая подготовка новичков (на основе норм ГТО) должна соответствовать большей части обучающихся объединения.

Эти же показатели замеряются в середине и в конце учебного года на промежуточном контроле.

Показатели на уровне бронзового значка ГТО и выше говорят о высоком уровне освоения программы; не более двух показателей ниже уровня бронзового значка ГТО – о среднем; Если ни один из показателей не дотягивает до уровня бронзового значка ГТО – то о низком.

## Специальные навыки

Скорость прохождения дистанции спортивного ориентирования соответствующей возрастной группы.

Скорость прохождения дистанции пешеходного туризма соответствующей возрастной группы (3-ий и последующий год обучения).

Навыки оказания первой помощи (3-ий и последующий год обучения)

## Комплексные навыки

Оценка освоения программы обучающимися проводится, в первую очередь, на основе успешности их участия (как командного, так и личного) в профильных массовых

мероприятиях, соревнованиях и многодневных природных мероприятиях. Выполнение заданий на этапах говорит о среднем уровне освоения программы. Занятие призовых мест – о высоком. Успешное прохождение контрольного мероприятия перед запланированным многодневным природным мероприятием говорит как минимум о среднем уровне освоения программы. Получение призовых мест на контрольном мероприятии и/или успешное завершение запланированного многодневного природного мероприятия – о высоком.