

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества Приморского района

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
Протокол №15  
от 30.08.2019 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

**«Туристский клуб «Скиф»: средняя туристская подготовка»**

Возраст учащихся: 9-17 лет  
Срок реализации: 3 года  
Уровень реализации: базовый

**Разработчики:** Гусаков Сергей Владимирович  
Педагог дополнительного образования  
Подлевских Александра Никитична  
Методист туристско-спортивного отдела  
Мацкевич Екатерина Сергеевна  
Педагог-организатор туристско-спортивного отдела

Санкт – Петербург  
2019

### **Пояснительная записка.**

Данная программа туристско-краеведческой направленности базового уровня.

Срок освоения программы: 3 года

Количество часов в неделю 1-3 года обучения – 6 часов в неделю (216 ч)

Программа написана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Приморского района Санкт-Петербурга
- Типовой программой по пешеходному туризму «Специальная подготовка. Организация и проведение спортивных походов (СП), спортивных туров (СПТ) и путешествий (П)».

**Актуальность** программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения истории родного края, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Программа является логическим продолжением курса «Начальная туристская подготовка» и предусматривает приобретение учащимися углубленных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих и экологических наблюдений, оказании первой медицинской помощи.

**Адресат программы:** На занятия допускаются подростки 9-17 лет, допущенные по состоянию здоровья до участия в туристских мероприятиях, прошедшие обучение по образовательной программе «Начальная туристская подготовка».

**Цель** дополнительной программы: воспитание и подготовка всесторонне развитых юных спортсменов через пропаганду здорового образа жизни.

**Задачи** дополнительной программы:

• Обучающие:

- обучить основам безопасной организации туристских мероприятий;
- обучить основам организации поисково-спасательных работ;

- обучить основам автономного выживания в природе;
- обучить технике и тактике приемов ориентирования;
- обучить основам туристской подготовки;
- обучить навыкам походной деятельности;
- Развивающие:
  - развить навыки работы со специальным снаряжением;
  - развить навык пользования картой и компасом;
  - привить интерес к занятиям спортивным туризмом;
  - развить физические качества и способности к спортивной деятельности;
  - приобрести и накопить соревновательный опыт;
- Воспитательные:
  - способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
  - способствовать формированию бережного отношения к природе;
  - способствовать формированию чувства патриотизма;
- повышение уровня общей и специальной подготовленности и тренированности школьников,
- восстановление уровня здоровья,
- организация активного отдыха учащихся,
- обучение технике пешеходного туризма,
- привитие учащимся стойкого интереса к туризму.

Основными **формами** занятий являются:

- групповые практические занятия,
- индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами,
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера,
- лекции и беседы,
- просмотр учебных фильмов и соревнований,
- участие в туристических соревнованиях,
- участие в учебных и категорийных походах.

**Условия реализации программы:** на занятия допускаются подростки 9-17 лет, допущенные по состоянию здоровья до участия в туристских мероприятиях.

Количество занимающихся детей в группе первого года обучения – 15 человек, второго года – 12 человек, третьего – 10 человек. На второй и последующие года обучения могут быть зачислены дети, занимавшиеся в других туристских объединениях.

**Режим занятий:**

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	216	6	2
2 год	216	6	2
3 год	216	6	2

**Планируемые результаты:**

**Личностные:**

- сформирована мотивация к дальнейшим занятиям туризмом;
- сформирована мотивация к ведению здорового образа жизни;

**Метапредметные:**

- учащиеся влились в образовательную среду подросткового туристского клуба «Скиф»

**Предметные:**

- освоены знания, умения и навыки по средней туристской подготовке.

**Учебный план курса «Средняя туристская подготовка»  
I год обучения 6 часов**

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	количество часов			итог	Форма контрол я
		теор ия	практика			
			В помещ.	В полев. условиях		
1.	Вводное занятие.	3			<b>3</b>	
2.	Полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.	3			<b>3</b>	зачёт
3.	Туристское снаряжение и питание.	3		6	<b>9</b>	тест
4.	Топография и ориентирование на местности.	6	3	24	<b>33</b>	зачёт
5.	Медицинская подготовка туриста.	6	3	6	<b>15</b>	зачёт
6.	Стратегия и тактика похода.	3	12	24	<b>39</b>	реферат
7.	Техника движения и преодоления препятствий		12	24	<b>36</b>	зачёт
8.	Привалы и ночлеги и необходимое снаряжение для них	3	12	24	<b>39</b>	тест
9.	Обзор районов туризма, подведение итогов похода	3	6		<b>9</b>	отчёт
10	Общая и специальная физическая подготовка туристов	3	12	12	<b>27</b>	зачёт
	Итоговое занятие	3			<b>3</b>	
		<b>36</b>	<b>60</b>	<b>120</b>	<b>216</b>	

**Учебно-тематический план курса «Средняя туристская подготовка»  
II год обучения 6 часов**

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	количество часов			ито го	Форма контр оля
		теория	практика			
			В помещ. х	В полев. условия х		
1.	Вводное занятие.	3			3	
2.	Полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.	3			3	
3.	Туристское снаряжение и питание.	3		6	9	тест
4.	Топография и ориентирование на местности.	6	3	24	33	зачёт
5.	Медицинская подготовка туриста.	6	3	6	15	зачёт
6.	Стратегия и тактика похода.	3	12	24	39	тест
7.	Техника движения и преодоления препятствий		12	24	36	зачёт
8.	Привалы и ночлеги и необходимое снаряжение для них	3	12	24	39	тест
9.	Обзор районов туризма, подведение итогов похода	3			9	отчёт
	Общая и специальная физическая подготовка туристов	3	12	12	27	зачёт
	Итоговое занятие	3			3	
		<b>36</b>	<b>60</b>	<b>120</b>	<b>216</b>	

Учебно-тематический план курса «Средняя туристская подготовка»  
 III год обучения 6 часов

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	количество часов			итого	Форм а конт роля
		теория	практика			
			В помещ	В полев. условиях		
1.	Вводное занятие.	3			3	
2.	Полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.	3			3	
3.	Туристское снаряжение и питание.	3		6	9	тест
4.	Топография и ориентирование на местности.	6	3	24	33	зачёт
5.	Медицинская подготовка туриста.	6	3	6	15	зачёт
6.	Стратегия и тактика похода.	3	12	24	39	тест
7.	Техника движения и преодоления препятствий		12	24	36	зачёт
8.	Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасательных работ	3	12	24	39	тест
9.	Обзор районов туризма, подведение итогов похода	3	6		9	отчёт
10	Общая и специальная физическая подготовка туристов	3	12	12	27	зачёт
11	Итоговое занятие	3			3	
		<b>36</b>	<b>60</b>	<b>120</b>	<b>216</b>	

**Методические и оценочные материалы программы «Средняя туристская подготовка».**  
**Формы и методы обучения.**

**Предполагаются следующие виды занятий:** теоретические лекции, семинары и занятия в спортзале, а также полевые учебно-тренировочные выезды (далее УТВ).

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются практические занятия.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли закрепить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях, конкурсах и слетах.

**Основными факторами организации образовательного процесса являются:**

- Лекции, в том числе с использованием технических средств обучения (ТСО);
- Практические занятия в помещении.
- Тренировочные выезды.
- Конкурсы, игры;
- Соревнования и слеты.

**Формы промежуточной и итоговой аттестации.**

Участие в тематических межгрупповых соревнованиях туристского отдела, а также участие в туристско-краеведческих мероприятиях района.

С целью диагностики достижений учащихся и коррекции образовательного процесса регулярно применяются следующие методы:

- Тестирование, анкетирование, контрольные выезды;
- Участие в тематических играх, конкурсах, соревнованиях и проведение анализа индивидуальной и групповой результативности учащихся;

**Достижимый уровень образованности учащихся.**

Достижением целей программы является освоение знаний, умений и навыков по начальной туристской подготовке.

**Пространственно – временное обеспечение.**

Занятия объединений учащихся проводятся:

- На базе ГБУДО Дом детского творчества;
- В парках города и в области;
- В условиях природной среды на территории Ленинградской области во время проведения выездных практических занятий.

**Материальное обеспечение.**

Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогами спискам является заботой учащихся и их родителей. Групповое снаряжение и специальное личное снаряжение может предоставляться туристско-спортивным отделом ГБУ ДО ДДТ. (Приложение 8)

**Учебно–методическое обеспечение.**

Учебно – методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- Нормативные документы, определяющие формы туристско – краеведческой деятельности учащихся,
- Постоянно корректируемый список литературы по проблемам детско – юношеского туризма, снабженный комментариями наиболее фундаментальных изданий,
- Видеотеку,
- Наглядный материал для теоретических занятий,
- Наборы практических заданий по темам,
- Специальное оборудование для практических занятий.

#### **Кадровое обеспечение.**

Педагог, занимающийся с обучающимися по этой программе, должен обладать необходимой квалификацией и опытом профессиональной педагогической деятельности в структурах детско – юношеского туризма, иметь опыт организации туристских путешествий не ниже 1 категории сложности и опыт организации массовых туристских мероприятий как минимум районного уровня.

В качестве **форм обязательной – промежуточной и итоговой аттестации** рассматриваются:

- успешное выступление команды, составленной из успевающих учащихся группы, в соревнованиях по туристским навыкам (без полевого быта): (Приложение 1-7) в течение учебного года.
- по окончании курса успешное и безаварийное участие команды, составленной из успевающих учащихся группы, в районных соревнованиях с полевыми формами туристского быта.
- районные и муниципальные туристские слеты с полевыми формами туристского быта.
- многодневное туристское путешествие в летние каникулы. Сложность и вид туризма зависит от возраста учащихся и года обучения.

#### **Методы и средства обучения**

В целях усвоения содержания программы используются как репродуктивные, так и продуктивные методы обучения (по И.Я. Лернеру и М.Н. Скаткину). Репродуктивные методы (объяснительно – иллюстративный, выполнение заданий по образцу) используется преимущественно при проведении лекционных и практических занятий в помещении. Эвристический метод и метод проблемного изложения чаще используется для проведения семинаров и конференций. Исследовательский метод в комбинации с выполнением заданий по образцу используются на соревнованиях, конкурсах, в путешествиях и в процессе самостоятельной подготовки учащихся к конференциям и семинарам.

В процессе изучения спецкурса предусматривается использование технических средств обучения.

#### **Материально-техническая база.**

Для успешной реализации всех разделов программы необходимо:



- Видеофильмы просветительского содержания.
- Фото материал
- Наглядно-иллюстративный материал
- Технические средства обучения:
  - Компьютер – 2 шт, принтер, копир, сканер;
  - Проектор, экран;
  - Ноутбук - 1 шт;
- **Техническое обеспечение тренировок по пешеходному и горному туризму:**
  - Скалодром
  - Вербочный полигон

Для успешной реализации отдельных разделов программы необходимо

### 1. Вводное занятие

- Видеофильмы просветительского содержания.
- Фото материал

### 2. Полевой туристский быт. Обеспечение безопасности.

- Обучающий видео и фото материал
- Наглядные пособия

### 3. Туристское снаряжение.

- Бивуачное оборудование – 1 набор (палатка/шатер, тент с веревкой, костровое оборудование, пила, топор, карман, печка (для зимних видов) и т. д.)
- Личное снаряжение участников: рюкзак, спальник, коврик и пр.
- Специальное снаряжение для пешеходного и горного туризма:

#### Личное:

- Система страховочная – 1 шт.;
- Блокировка D-10 - 4,5-5 метров;
- Рукавицы страховочные – 1 пара;
- Репшнур D-6 – 3 метра (прусс) 2 шт;
- Каска – 1 шт.;
- Карабин альпинистский – 3 шт.;

#### Командное:

- Вербка основная D-10, L-30 м – не менее 6 шт.;
- Репшнур расходный D- 8 – 30 метров;
- Вербка D-10 L-30 м для изготовления мягких носилок – 1 шт.;
- Карабины альпинистские – 14 шт.;
- Жумар, спусковые устройства – 1-2 шт

#### Специальное снаряжение для лыжного туризма:

#### Личное:

- Лыжи туристские, палки – 1 компл
- Бахилы
- Лавинный шнур – 15 м лента яркого цвета
- Система страховочная – 1 шт.;
- Блокировка D-10 – 4,5-5 метров;
- Рукавицы страховочные – 1 пара;
- Репшнур D-6 – 3 метра (прусс) 2 шт;
- Каска – 1 шт.;
- Карабин альпинистский – 3 шт.;

Командное:

- Веревка основная D-10, L-50м – не менее 2 шт.;
- Репшнур расходный D- 8 – 8-10 метров;
- Набор для волокуш;
- Карабины альпинистские – 14 шт.;

Специальное снаряжение для водного туризма:

Личное:

- Спасательный жилет – 1 компл
- Каска – 1 шт.;

Командное:

- Разборные туристские суда – на кол-во учащихся (байдарки, катамараны);
- Спасательный конец – 2 шт.;
- Репшнур расходный D- 8 – 8-10 метров;

**4. Ориентирование и топография.**

- Теоретические занятия требуют наличия у педагога иллюстративного материала и наглядных пособий.

- Практические занятия по ориентированию требуют

***Для полевых условий:***

- картографический материал; набор контрольных пунктов (КП); средство для закрепления их на местности.

- секундомеры; протоколы старта-финиша; набор карточек.

Учащиеся должны иметь следующее личное снаряжение:

- Компас – 1 шт.;
- Часы – 1 шт.;
- Ручка/ карандаш – 1 шт.;

***Для тренировочного тестирования:***

набор методических упражнений Федорова Л.А.

***Для ориентирования в закрытых помещениях:***

- специально оборудованный полигон

- картографический материал; набор контрольных пунктов (КП);, средство для закрепления их на полигоне.

- секундомеры, протоколы; набор карточек.

У учащихся – ручка/карандаш

**5. Медицинская подготовка юного туриста.**

- Обучающий видео и фото материал
- Наглядные пособия

**6. Техника пешеходного туризма.**

- Обучающий видео и фото материал
  - Наглядные пособия
  - **Специально оборудованный полигон по технике пешеходного туризма**
  - Специальное личное и командное снаряжение в надлежащем количестве (см. раздел снаряжение).
  - у учащихся: спортивная форма с длинными рукавами и штанами.
- 7. Техника лыжного туризма.**
- Обучающий видео и фото материал
  - Наглядные пособия
  - Специальное личное и командное снаряжение в надлежащем количестве (см. раздел снаряжение).
  - у учащихся: теплая одежда для нахождения в условиях низких температур
- 8. Техника горного туризма.**
- Обучающий видео и фото материал
  - Наглядные пособия
  - **Специально оборудованный полигон по технике горного туризма**
  - Специальное личное и командное снаряжение в надлежащем количестве (см. раздел снаряжение).
  - у учащихся: спортивная форма с длинными рукавами и штанами.
- 9. Техника водного туризма.**
- Обучающий видео и фото материал
  - Наглядные пособия
  - Специальное личное и командное снаряжение в надлежащем количестве (см. раздел снаряжение).
  - у учащихся: неопреновая одежда (шорты, перчатки), «мокрая» обувь
- 10. Общая физическая подготовка.**
- Пространство для движения учащихся, отвечающее санитарным нормам и требованиям к организации занятий.
  - Игровой инвентарь.
  - у учащихся: спортивная форма
- 11. Итоговое занятие.**
- Видеофильмы рекламного характера.

### Список рекомендуемой литературы для педагога.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 1996.
2. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТур России, 1997.
3. Балабанов И.В. Узлы – М, 2001
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1981.
5. Берман А.Е. Юный турист. – М., ФиС, 1977.
6. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство «АСТ-лтд». 1997.
7. Губаненков С. М. [Обеспечение безопасности туристских походов](#) и [соревнований подростков](#). – СПб, Петрополис, 2007.
8. Дихтярев В.Я. [Вся жизнь – поход](#). – М., ЦДЮТур, 1999.
9. Долженко Г.П. История туризма в дореволюционной России и СССР. – Ростовский университет, 1988
10. Замятин Л.М. [Пик Белецкого](#). – Л., «Лениздат», 1987 г.
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., ЦДЮТур России, 1995.
12. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1990.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур России, 1997.
15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков.- М., ЦДЮТур России, 1997.
16. Куприн А.М. Занимательная картография.- М., Просвещение, 1989.
17. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М., ФиС, 1988.
18. Мартынов И.А., Мартынова А.И. «Безопасность и надежность в альпинизме» - М.,2003
19. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М., ЦДЮТур России, 1997.
20. Матюцкий С.П. Туристу о растениях. – М., Профиздат, 1988.
21. Остапец А.А. На маршруте туристы – следопыты. – М., Просвещение, 1987.
22. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ. 2001

23. Питание в туристском путешествии. – М., Профиздат, 1986.
24. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. – М., Профиздат, 1988.
25. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., ЦДЮТур России, 1996.
26. Сборник официальных документов по детско – юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. – М., ЦДЮТур России, 1995.
27. Усков А. С. [Практика туристских путешествий](#). – М, 1999
28. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М., ЦДЮТур России, 1996.
29. Усыскин Г.С. Очерки истории российского туризма. – М., 2007
30. Шибаев А.С. Переправа. – М., ЦДЮТур России, 1996.
31. Шибаев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени. – М., ЦДЮТур России, 1996.
32. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М., ФиС, 1985.
33. Энциклопедия туриста. – М., БРЭ, 1993.
34. Юркина Л.Ю. Социально-психологическая подготовка туристов-школьников. - СПб, 1998.

### Список рекомендуемой литературы для учащихся.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 1996.
2. Балабанов И.В. Узлы – М, 2001
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство «АСТ-лтд». 1997.
4. Дихтярев В.Я. [Вся жизнь – поход](#). - М., ЦДЮТур, 1999.
5. Замятин Л.М. [Пик Белецкого](#). – Л., Лениздат, 1987 г.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. –М.: Профиздат, 1987.
7. Усков А. С. [Практика туристских путешествий](#). – М, 1999
8. Усыскин Г.С. Очерки истории российского туризма. – М.,2007
9. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика.-М., 1997.
10. Энциклопедия туриста. - М., БРЭ, 1993.