Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр детского (юношеского) технического творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Охта»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
Протокол №3 от 26.05.2026

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №269.1 от 27.05.2026
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
Н.Л. Иванова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Владелец **Иванова Наталья Леонидовна**
Действителен с17.04.2026 по 11.07.2027

Дополнительная общеразвивающая программа

«ТУРИЗМ. ВЕЛООХТА»

Возраст обучающихся: 10-17 лет.
Срок реализации: 3 года.

Разработчик:
Прусаков Александр Михайлович,
Пикалев Антон Андреевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа – *«Туризм. Велоохта»* (далее – Программа) имеет *туристско-краеведческую* направленность, уровень освоения?

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования.

Программа направлена на приобщение обучающихся к спорту, туризму, бережному отношению к природе и здоровому образу жизни и повышению физического, эстетического и нравственного уровня обучающихся. Отличительной особенностью программы является ее многогранность, т.к. дети получат знания не только в по различным видам туризма, но и познакомятся с оказанием первой медицинской помощи, научатся правильно передвигаться на велосипедах, лыжах и т.д. Так же научатся выживанию в диких условиях: установки палатки, строительству шалаша или временного укрытия, ориентированию, разведению огня, рыбной ловле и другим полезным навыкам.

Новизна программы состоит в объединении туристическо-краеведческой и спортивно-оздоровительной деятельности, в комбинировании различных видов спорта в рамках одной программы, в комплексном подходе к освоению программы по туризму с учетом опыта коллег при возможном участии в совместных лагерях различного профиля.

Актуальность данной программы заключается в том, что данная программа осуществляется преимущественно на свежем воздухе, что благоприятно сказывается на подрастающем организме, в процессе обучения по данной программе у подростков формируется активный и здоровый образ жизни.

Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный и деятельностный подходы к образованию, предполагающие развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, учет индивидуальных возрастных и психологических особенностей, разнообразие индивидуального развития каждого ребенка.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Общее количество учебных часов 1 год обучения - 216.

Общее количество учебных часов 2 год обучения - 288.

Общее количество учебных часов 3 год обучения - 288.

Образовательный процесс строится с учётом Постановления Главного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19; СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 до 17 лет.

Цель: формирование личности, владеющей навыками туристской деятельности, выживания в природных условиях, ориентирования, организации походного быта.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с различными видами туризма;
- обучить организации туристского быта;
- познакомить с техникой оказания первой помощи
- обучить навыкам езды на велосипеде;
- обучить правилам велосипедного движения,
- развить умение ориентироваться на местности;
- обучение знаниям, умениям и навыкам пользования туристического снаряжения и его виды, выживания в диких условиях, ориентированию на местности, ремонту велосипедов и др.

Развивающие:

-развить общую физическую подготовку;

-развить высшие психологические функции: внимание, наблюдательность, память;

-развить познавательную деятельность

-развить ответственность, пунктуальность, бережное отношение к имуществу.

Воспитательные:

-способствовать воспитанию активной жизненной позиции.

-приобщить учащихся к общечеловеческим ценностям.

-способствовать воспитанию патриотизма.

-воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, терпимость);

-приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы

Условия приема детей:

На первый год обучения принимаются все желающие от 10 до 17 лет при наличии медицинской справки, разрешающей заниматься в данном объединении.

К занятиям второго года обучения допускаются обучающиеся успешно прошедшие обучение первого года.

На третий год зачисляются обучающие, успешно прошедшие обучение второго года и желающие продолжить обучение в данном направлении.

Количество детей в группе: на первом году 15, на втором 12, на третьем 10 человек.

Режим работы: занятия проводятся 2 раза в неделю.

Формы организации деятельности обучающихся – групповая, малые группы

Формы проведения занятия: лекция, соревнования, тренировка, поход, практикум, экскурсия, викторина.

При реализации программы возможно использование дистанционных технологий и электронного обучения, внеаудиторная работа.

При реализации программы в дистанционном режиме, образовательный процесс организуется в формате теоретических занятий и практических заданий, которые педагог отправляет учащимся по электронной почте или путём размещения занятий и заданий в социальных сетях.

Обратная связь осуществляется так же, с помощью различных средств электронной связи. Учащиеся высылают ответы с выполненными заданиями педагогу в формате текстового файла, скриншота экрана, фотографии и т.п.

При реализации программы с использованием дистанционных технологий и электронного обучения содержание программы и заданий корректируется под домашние условия обучающихся.

Методы:

Словесный (рассказ, беседа, устное изложение, лекция).

Наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, схемы, приборы).

Практические (упражнения, тренировки, соревнования).

Объяснительно-иллюстрационный.

Материально-техническое оснащение

Технические средства и оборудование: велосипеды, вело-шлема, габариты, фары, инструменты для ремонта, смазки, масла, аптечки и вело аптечки.

Раздаточный материал:

конспекты занятий по темам, брошюры, спортивные журналы.

Описание помещения зданий: для продуктивной работы и качественного образовательного процесса требуется помещение для проведения теоретических занятий, оснащенное компьютером и проектором, наглядными пособиями, стеллажами для литературы, демонстрационного оборудования и УМК, наличие спортивной площадки.

Профориентационная работа

В настоящее время профориентация является важным направлением работы образовательных учреждений. Основной целью профориентационной работы является создание условий для формирования готовности подростков к профессиональному самоопределению с учетом востребованности профессий на рынке труда и эффективно действующей системы сопровождения профессионального самоопределения учащихся.

Программа имеет профориентационную направленность: в процессе обучения, учащиеся знакомятся с профессиями, необходимыми для обеспечения и развития детско-юношеского туризма. В её основе лежит принцип учёта личностных потребностей в познавательной и преобразовательной туристско-походной деятельности учащихся.

Данную Программу можно рассматривать как первый этап выбора профессии, т.е. будущего жизненного пути учащегося. Например, безусловно имеют некоторую связь с Программой туризма следующие профессии:

-геодезист;

-геолог

-исследователь

-тренер по спортивному туризму

- инструктор по рекреационному туризму

-тренер по велоспорту

-краевед, историк, экскурсовод и т.д.

На практическом этапе ведения профориентационной работы в образовательную деятельность по Программе включены следующие темы:

- Знакомство с профессиями в области детско-юношеского туризма
- «Государственная информационная система «Навигатор профессий Санкт-Петербурга»;

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – способствовать формированию и раскрытию творческой индивидуальности личности каждого учащегося.

Задачи воспитательной работы:

- способствовать активизации и ориентации интересов учащихся на интеллектуальное, физическое и духовное развитие;
- изучить потребности, интересы, склонности и другие личностные характеристики детей;
- воспитывать в детях взаимоуважение (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу);
- воспитывать бережное отношение к природе;
- создать условия для интеллектуального, эстетического, физического, коммуникативного, самовыражения личности учащегося;
- развивать творческую деятельность;
- развивать активную жизненную позицию ребенка;
- внедрение и соблюдение собственных ритуалов, традиций, законов («посвящение», «заповеди воспитанника»)

Воспитательная функция педагога дополнительного образования заключается в:

Воздействии педагога на учащегося:

- изучение индивидуальных особенностей развития ребенка, его окружения, его интересов;
- программирование воспитательного воздействия;
- реализация комплекса методов и форм индивидуальной работы;
- анализ эффективности индивидуальных воздействий.

Создании воспитывающей среды:

- сплочение коллектива;
- формирование благотворной эмоциональной обстановки;
- включение учащихся в разнообразные виды деятельности;
- развитие детского самоуправления.

Коррекции влияния различных субъектов социальных отношений:

- нейтрализация негативных воздействий социума;
- взаимодействие с учащимися других учреждений.

Содержание воспитательной работы по направленностям деятельности:

Гражданско-патриотическая направленность:

- формирование патриотических чувств и сознания учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира,
- сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, край, школу, семью;
- воспитание личности гражданина - патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов.
- ознакомление учащихся с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- формирование понятий и представлений о Родном крае, России, как о родной стране, Москве, как о столице России, о народах России, ее природе и национальных достояниях;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

Культурологическая направленность:

- ознакомление учащихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;
- обогащение впечатлений учащихся детей об этике человеческих взаимоотношений, как духовной ценности.

Физическая направленность:

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья учащихся детей;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- социализацию учащихся детей путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- ознакомление детей с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития

*Экологическая направленность***:**

- формирование у учащихся детей сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе, как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- расширение знаний учащихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;
- формирование экологического мировоззрения учащихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающего глубокую убежденность детей в единстве человека и природы;

Духовно-нравственная направленность:

- формирование гармоничной личности учащихся, развитие ценностно-смысловой сферы, средствами сообщения детям духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств учащихся: совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции учащихся детей;
- расширение интеллектуальных знаний учащихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами;

- уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в коллективе, степень развития ученического самоуправления, самоорганизованность детей.

В течение года во время проведения занятий с учащимися проводятся беседы-диалоги, мини-игры, диспуты по темам:

- «Что такое поручение?»
- «Мои обязанности».
- «Классный коллектив»
- «Давайте жить дружно!»
- «Скромный не хвастает добрыми делами и поступками»
- «Да здравствует вежливость!»
- «Береги своё время и время других»

Примерный план воспитательной работы на учебный год

Месяц проведения	Название мероприятия, форма проведения
сентябрь	Беседа о безопасности на дорогах и улицах
	Беседа о профилактике заболевания COVID-19
октябрь	День финансовой грамотности
	Занятие на тему «Экология и энергосбережение»
ноябрь	Беседа о жизни
	Беседа о подростковом сообществе «Оффники»
	Диалог о безопасности школьников в сети Интернет
декабрь	Беседа о субкультуре «Скулшутинг»
	Беседа о субкультуре «Колумбайн»
январь	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады 1944 год
	Международный день родного языка
февраль	День защитника Отечества
	Беседа о борьбе с наркоманией и наркобизнесом
март	Беседа о нетерпимости к лицам с нетрадиционной сексуальной ориентацией и неформалам
	Беседа о жизни
апрель	День космонавтики
	Пожарная безопасность. День пожарной охраны.
май	Накануне Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне
	Беседа о нестабильности на фондовом рынке

Материально-техническое обеспечение

1. Туристское снаряжение (групповое): палатки, байдарки, тенты, котлы 5, 6, 7 л, топоры, ножовки, пила двуручная, трос костровой, веревки основные d 10 мм- 15, 20, 30, 40, 60 м, веревка d 6мм - 10, 20 м, веревочные усы для вязания узлов, компасы жидкостные. Рюкзаки, спальные мешки, пенки-коврики и пенки-седушки – индивидуальные у каждого воспитанника.
2. Системы страховочные альпинистские, карабины, восьмёрки, инвары, жумары, блоки-ролики, лебёдка, рукавицы.
3. Канцелярские принадлежности: ручки шариковые, карандаши, фломастеры, ватман, бумага А4, краски, кисти.
4. Таблицы: «Сборка рюкзака», «Снаряжение туриста», «Бивак», «Ориентирование на местности», «Первая помощь при различных видах травм», «Изготовление носилок», «Лекарственные растения», «Строение организма человека».

5. Топографические и спортивные карты: «Карельский перешеек», «Ленинградская область», «Лемболово», «Ржевский лесопарк» и др..

6. Фото- и видеоматериалы: отчеты о походах и туристских мероприятиях прошлых лет, видеофильмы: «УТЛ-7», «УТЛ-8», «Ладожская регата», городские и районные соревнования.

7. Походная аптечка первой помощи: бинты, салфетки стерильные, вата, бактерицидный и рулонный пластырь, йод (зеленка), хлоргексидин, перекись водорода, раствор аммиака 6%, активированный уголь, обезболивающее, жаропонижающее. антиаллергены, витамины.

Планируемые результаты

Предметные

К окончанию обучения по Программе обучающиеся освоят начальную туристскую подготовку, ознакомятся с историй развития туризма в родном крае и стране, изучат виды туризма. В практическом плане они получат знания основ туристского быта, ориентирования по компасу, часам и окружающим объектам, освоят работу с топографическими и физическими картами, приобретут умение оказывать первую помощь при несложных видах травм, научатся правильно собрать походную аптечку и пользоваться ею.

Обучающиеся освоят основы само- и взаимостраховки, наведения и снятия переправ, преодоления препятствий, получат навыки спортивного ориентирования; сформируют умение работать в команде, грамотно обращаться со спортивной и топографической картой; изучат основы модулей «Школа безопасности» (изучат международные сигналы бедствия, лекарственные и съедобные растения, освоят способы транспортировки пострадавшего, методы оказания первой помощи при сложных видах травм, потере сознания, отсутствии дыхания и пульса, изучат Правила Дорожного Движения) и «Зарница» (ознакомятся с функциями службы МЧС России, освоят элементы строевой подготовки, навыки обращения с пневматической винтовкой и автоматом Калашникова, получат начальную стрелковую подготовку).

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно определять цели своего обучения,
- ставить и формулировать для себя задачи в учебной и познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности, определять способы действий в рамках сложившихся обстоятельств, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- создавать обобщения, выявлять аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические выводы.

У обучающихся будут сформированы:

- знания и устойчивые навыки выживания человека в природной среде и поведения в экстремальных условиях;
- осознанное понимание принципов оказания первой помощи при травмах различного характера, а также методов оказания помощи и транспортировки пострадавших;
- знания об историко-культурных центрах родного края и его географическом положении, и экологических особенностях.
- межпредметные связи со школьными предметами: историей, географией, биологией, ОБЖ, физической культурой и т.д. через подбор содержания занятий;

Личностные

Обучающиеся будут способны:

- ответственно относиться к обучению, саморазвитию и самообразованию;
- работать в коллективе, эффективно общаться со сверстниками и взрослыми;
- осознанно и компетентно решать моральные проблемы и ответственно относиться к собственным поступкам;

У обучающихся будет сформировано:

- эстетическое сознание через освоение творческой деятельности;
- бережное отношение к природе и понятие основ экологической грамотности;
- обеспечение безопасного круга общения со сверстниками, занятыми общим делом;
- чувство взаимовыручки и взаимопомощи;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни через занятия туризмом;
- чувство патриотизма, уважения к Отечеству и родному краю через краеведческие выезды и экскурсии, понимание российской гражданской идентичности;
- понятие о гуманистических и традиционных ценностях многонационального российского общества.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ОТ	2	2	0	Входной контроль
2	Основы туризма и полевой быт	36	10	26	Зачёт, текущий контроль
3	Основы топографии и ориентирования	40	8	32	Соревнования по ориентированию
4	Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте.	10	2	8	Опрос, визуальное наблюдение
5	Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды.	20	4	16	Опрос, визуальное наблюдение
6	Питание в нестационарном мероприятии.	30	6	24	Готовые блюда Практическое задание
7	Гигиена и профилактика травматизма участника нестационарного мероприятия.	2	2	0	Викторина
8	Техника лыжного туризма	36	4	32	Практическое задание
9	Техника велосипедного туризма	36	10	26	Практическое задание
10	Информационный навигатор	2	2	0	Опрос
11	Заключительное занятие	2	2	0	Подведение результатов
ИТОГО:		**216**	**52**	**164**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 года обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	2	2	0	Входной контроль
2	Краеведение и экология	34	10	24	Викторина
3	Личная гигиена и первая помощь	10	2	8	
4	Велосипедный туризм	36	12	24	Поход

5	Спелео туризм	26	10	16	Поход
6	Лыжный туризм	26	2	24	Поход
7	Техника выживания и автономное существование	36	20	16	Практические задания
8	Пешеходный туризм	36	12	24	Поход
9	ОФП и СФП	72	0	72	Сдача нормативов
10	Информационный навигатор	2	0	0	Опрос
11	Заключительное занятие	8	0	0	Подведение результатов
ИТОГО:		**288**	**70**	**218**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 года обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	2	0	Входной контроль
2	Горный туризм	30	6	24	Сдача нормативов
3	Техника зального туризма	20	4	16	Соревнования
4	Лыжный туризм	26	2	24	Поход
5	Пешеходный туризм	72	32	40	Поход
6	Водный туризм	54	22	32	Поход
7	ОФП и СФП	72	0	72	Сдача нормативов
8	Информационный навигатор	2	0	0	Опрос
9	Итоговое занятие	10	2	8	Подведение результатов
ИТОГО:		**288**	**70**	**218**	

Рабочая программа

На 1 год обучения принимаются учащиеся в возрасте 11-17 лет без специальных знаний. Учебные группы формируются по возможности одной возрастной категории и одинакового уровня образовательных способностей учащихся. Возможен набор разновозрастных групп.

Программа обучения рассчитана на 216 часов, режим занятий – 6 часов в неделю (1 раза в неделю 2 часа и выходной день - практические занятия 4 часа). Возможно суммирование часов по практическим занятиям и проводить практические выездные занятия 2 раза в месяц по 8 часов.

1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами туризма и походного быта;
- познакомить с основами топографии и ориентирования;
- познакомить с правилами безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте;
- познакомить с правилами приготовления питания в нестационарном мероприятии;
- рассказать о гигиене и профилактике травматизма во время нестационарного мероприятия;
- познакомить с техникой лыжного туризма;
- познакомить с техникой велосипедного туризма.

Развивающие:

-развивать общую физическую подготовку;

- развивать высшие психологические функции: внимание, наблюдательность, память;

- развивать ответственность, пунктуальность, бережное отношение к имуществу.

Воспитательные:

-воспитывать чувство товарищества;

-воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, терпимость).

Содержание

1. Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ОТ.

Теория: знакомство с программой; режим занятий; обзор тематики курса; перспективы обучения; учебная литература; правила поведения; правила внутреннего распорядка; раздаточный материал; демонстрация фото- и видеоматериалов. Инструктаж по ОТ. Входной контроль.

2. Основы туризма и полевой быт.

Теория: виды туризма; личное и общественное снаряжение; типы костров

Практика: организация туристского быта; разведение костров

3. Основы топографии и ориентирования

Теория: топография и карта; условные топографические знаки; средства навигации

Практика: составление маршрута; движение по карте, азимуту; участие в спортивном ориентировании

4. Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте.

Теория: правила поведения в общественном транспорте; правила безопасности при пребывании в населенных пунктах

Практика: правила поведения в общественном транспорте; правила безопасности при пребывании в населенных пунктах

5 Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды.

Теория: обеспечение безопасности при выборе места стоянки, установки палатки, разведения костра, приготовления пищи, при снятии лагеря.

Практика: тренировочные выезды с отработкой походного быта: выбор мест для установки лагеря в различной местности, установка палаток, навешивание тента, разведение костра, приготовление пищи, уборка территории после снятия лагеря.

6 Питание в нестационарном мероприятии.

Теория: рацион похотника; разбор БЖУ; калорийность продуктов; примерное меню на различные типы походов; утилизация продуктов; упаковка продовольствия; перенос продуктов; рецепты походной кухни.

Практика: составление походного меню; упаковка и транспортировка продуктов; приготовление пищи.

7 Гигиена и профилактика травматизма участника нестационарного мероприятия.

Теория: понятие гигиены в принципе; важность гигиены во время нестационарных мероприятий; профилактика травматизма; подбор правильной обуви и снаряжения; нормы поведения во время нестационарного мероприятия.

Практика: отработка навыков во время тренировочных выездов.

8 Техника лыжного туризма

Теория: подбор и подготовка лыжного снаряжения; правила смазки лыж; зимняя одежда; тактика преодоления препятствий на лыжах.

Практика: участие в массовых выездах типа «Лыжная Стрела»; участие в соревнованиях, организованных ГБОУ «Балтийский берег» и иных организаций по технике лыжного туризма

9 Техника велосипедного туризма

Теория: особенности планирования велопоходов; велосипедное походное снаряжение; профилактика травм велосипедистов.

Практика: практические занятия на велосипедах в парках города; итоговый велосипедный поход.

10 Информационный навигатор

Теория: знакомство с профессиями – геодезист, геолог, исследователь

11. Заключительное занятие

Теория: подведение итогов за год; награждение; планы на будущий учебный год, итоговый контроль.

2 год обучения

1. Горный туризм

Теория: особенности планирования горных походов; горное снаряжение; травмы, встречающиеся в горных походах.

Практика: работа с веревками и прочим альпинистским снаряжением; трехдневный выезд на скалы для отработки техники.

2. Общая физическая подготовка и подготовка к соревнованиям

Теория: основы ЗОЖ; спортивное питание; основы анатомии и физиологии человека; правила тренировок; строение мускулатуры; строение дыхательной и кровеносной системы; воспитание выносливости.

Практика: тренировки в зале и на улице; тренировочные занятия в лесопарке «Ржевка»; участие в городских соревнованиях в пос. Ягодное

3. Пешеходный туризм

Теория: особенности планирования пешеходных походов; треккинговое снаряжение; техника преодоления препятствий; работа по должностям; ориентирование на местности; рецепты приготовления походной пищи; правила поиска места стоянки и оборудования бивуака.

Практика: тренировочные выезды в лесопарк «Ржевка» для отработки туристских навыков.

4. Техника выживания на природе и автономное существование

Теория: автономное существование; поиск воды, еды; добывание, сохранение, перенос огня; охота, рыбалка; строительство временных укрытий; протекция; локация; навигация.

Практика: тренировочные занятия в лесопарке «Ржевка» по отработке навыков выживания; участие в соревнованиях «Тропа выживания».

5. Водный туризм

Теория: особенности планирования водных походов и их специфика; типы плавательных средств; знакомство с различными видами препятствий, встречающихся в водном походе (пороги, быстрины, бочки, шевьеры, валы, котлы, сливы и водопады, воронки, обливные камни, прижимы, завалы, плотины и т.д.), управление плавательными средствами.

Практика: практические занятия по сборке и разборке байдарок; водный поход на байдарках.

Планируемые результаты

1. **Предметные**

К окончанию 1 года обучения по Программе обучающиеся освоят начальную туристскую подготовку, ознакомятся с историй развития туризма в родном крае и стране, изучат виды туризма. В практическом плане они получат навыки основ туристского быта, ориентирования по компасу, часам и окружающим объектам, освоят работу с топографическими и физическими картами, приобретут умение оказывать первую помощь при несложных видах травм, научатся правильно собрать походную аптечку и пользоваться ею.

Обучающиеся освоят основы само- и взаимостраховки, наведения и снятия переправ, преодоления препятствий, получат навыки спортивного ориентирования; сформируют умение работать в команде, поймут отличия спортивной и топографической карты, изучат лекарственные

и съедобные растения, освоят способы транспортировки пострадавшего, методы оказания первой помощи при несложных видах травм, изучат Правила Дорожного Движения .

2. **Метапредметные**

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно определять цели своего обучения,
- ставить и формулировать для себя задачи в учебной и познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности, определять способы действий в рамках сложившихся обстоятельств, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- создавать обобщения, выявлять аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические выводы.

У обучающихся будут сформированы:

- знания и устойчивые навыки выживания человека в природной среде и поведения в экстремальных условиях;
- осознанное понимание принципов оказания первой помощи при несложных травмах, а также методов оказания помощи и транспортировки пострадавших;
- знания об историко-культурных центрах родного края и его географическом положении, и экологических особенностях.
- межпредметные связи со школьными предметами: историей, географией, биологией, ОБЖ, физической культурой и т.д. через подбор содержания занятий;

3. **Личностные**

Обучающиеся будут способны:

- ответственно относиться к обучению, саморазвитию и самообразованию;
- работать в коллективе, эффективно общаться со сверстниками и взрослыми;
- осознанно и компетентно решать моральные проблемы и ответственно относиться к собственным поступкам;

У обучающихся будет сформировано:

- эстетическое сознание через освоение творческой деятельности;
- бережное отношение к природе и понятие основ экологической грамотности;
- обеспечение безопасного круга общения со сверстниками, занятыми общим делом;
- чувство взаимовыручки и взаимопомощи;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни через занятия туризмом;
- чувство патриотизма, уважения к Отечеству и родному краю через краеведческие выезды и экскурсии, понимание российской гражданской идентичности;
- понятие о гуманистических и традиционных ценностях многонационального российского общества;

2 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- закрепление навыков езды на велосипеде;
- углубленное знакомство с различными стилями катания;
- умение ориентироваться на местности;
- умение ремонтировать велосипед;
- умение использовать туристическое снаряжение;
- знание особенностей различных видов туризма.

Развивающие:

-развитие общей физической подготовки;

-развитие высших психологических функций: внимания, наблюдательности, памяти;

-развитие ответственности, пунктуальности, бережного отношения к имуществу.

Воспитательные:

-воспитание чувства товарищества;

-воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, терпимость);

-приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Содержание

1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.

Теория: Режим занятий; обзор тематики курса; перспективы обучения; учебная литература; правила поведения; инструктаж по ОТ; правила внутреннего распорядка; раздаточный материал; демонстрация фото- и видео- материалов. Установка целей обучения и перспектив; возникновение велосипедов; четыре волны велопутешествий в России. Беседа об истории и традициях ЦДЮТТ «Охта». Беседа «Понятие коррупции, ее виды и формы».

Практика: Пробные велосоревнования. Входной контроль.

2. Краеведение и экология.

Теория:

Практика:

3. Личная гигиена и первая помощь.

Теория: виды велосипедов (дорожные, гибриды, шоссейные, МТВ, складные, BMX и др.), соревнования, проводимые на них.

Практика: велофигурка (зачёт по велофигурке); кросс-кантри (соревнования по кросс-кантри); массовая велогонка по Красногвардейскому району.

5. Велосипедный туризм.

Теория: ПВД от 01.04.2014; анализ наиболее часто встречающихся ДТП с участием велосипедиста; безопасность путешественника; зачёт по ПДВ в виде тестов или викторины.

Практика: езда на велосипеде во внутреннем дворе с прохождением различных смоделированных ситуаций.

6. Спелео туризм

Теория: особенности планирования спелеопоходов; спелеологическое снаряжение; геология и геодезия карстовых пещер; спелеоориентирование.

Практика: отработка техники преодоления спелеопрепятствий в зале; спелеопоход в Саблинские пещеры с участием в городских соревнованиях по детско-юношескому спелеоориентированию.

7. Лыжный туризм.

Теория: предупреждение обморожений; ТЛТ

Практика: катание на лыжах; ориентирование; ТЛТ

7. Техника выживания на природе и автономное существование

Теория: автономное существование; поиск воды, еды; добывание, сохранение, перенос огня; охота, рыбалка; строительство временных укрытий; протекция; локация; навигация.

Практика: тренировочные занятия в лесопарке «Ржевка» по отработке навыков выживания; участие в соревнованиях «Тропа выживания».

8. Пешеходный туризм

Теория: особенности планирования пешеходных походов; треккинговое снаряжение; техника преодоления препятствий; работа по должностям; ориентирование на местности; рецепты приготовления походной пищи; правила поиска места стоянки и оборудования бивуака.

Практика: тренировочные выезды в лесопарк «Ржевка» для отработки туристских навыков.

9. ОФП и СФП

Теория: основы ЗОЖ; спортивное питание; основы анатомии и физиологии человека; правила тренировок; строение мускулатуры; строение дыхательной и кровеносной системы; воспитание выносливости.

Практика: тренировки; упражнения (бег, подтягивания, отжимания, приседания и др.).

10 . Информационный навигатор

Теория: знакомство с профессиями – тренер по спортивному туризму, инструктор по рекреационному туризму, тренер по велоспорту

11. Заключительное занятие

Теория: подведение итогов за год; награждение; планы на будущий учебный год, итоговый контроль.

Практика: итоговый выезд на природу.

12. Правила вело движения:

Теория: ПВД от 01.04.2014; анализ наиболее часто встречающихся ДТП с участием велосипедиста; безопасность путешественника; зачёт по ПДВ в виде тестов или викторины.

Практика: езда на велосипеде во внутреннем дворе с прохождением различных смоделированных ситуаций.

13. Техника и тактика езды на велосипеде:

Теория: посадка; техника педалирования; переключение передач; торможение; безопасность езды;

Практика: техника педалирования; переключение передач; торможение; велосипедные игры; езда на колесе

14. Общая физическая подготовка

Теория: основы ЗОЖ; спортивное питание; основы анатомии и физиологии человека; правила тренировок; строение мускулатуры; строение дыхательной и кровеносной системы; воспитание выносливости.

Практика: тренировки; упражнения (бег, подтягивания, отжимания, приседания и др.).

15. Техника лыжного туризма

Теория: предупреждение обморожений; ТЛТ

Практика: катание на лыжах; ориентирование; ТЛТ

16. Техника выживания на природе и автономное существование

Теория: стратегия и тактика; палатки, спальники, тенты, коврики; питание; туристическое снаряжение; ориентирование

Практика: техника пешеходного и горного туризма; наведение переправ; строительство временных укрытий; разведение костров; ориентирование; экзамен по выживанию в виде зачетного занятия.

17. Болезни и травмы, встречающиеся в велопоходе, их профилактика и лечение.

Теория: причины травм в пути; особенности травм в велотуризме; оказание первой помощи при травмах и ожогах; оказание первой помощи при опасных для жизни состояниях; укусы животных и насекомых; транспортировка пострадавшего; обморожения в походах; простудные заболевания; рецепты траволечения.

Практика: оказание первой помощи при травмах и ожогах; оказание первой помощи при опасных для жизни состояниях; помощь при укусах животных; помощь при тяжелых травмах: травмы позвоночника, повреждение головы, повреждение глаз; проникающие ранения и кровотечения; оказание помощи при переломах и вывихах; транспортировка пострадавшего; наложение повязок; групповая и личная аптечки; помощь при растяжениях связок; зачёт по медицине.

18. Организация вело-походов

Теория: как планировать походы на велосипеде; велосипедные времена года

Практика: тренировочный поход выходного дня.

19. Организация водных вело-походов

Теория: ознакомление с водно-велосипедным типом велотуризма.

Практика: тренировочный поход выходного дня на плавсредствах.

Так же дети постоянно общаются друг с другом, что благотворно воздействует на их коммуникативные способности.

3 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование походных навыков;
- умение ориентироваться на местности;
- совершенствование умения ремонтировать велосипед;
- умение использовать туристическое снаряжение;

Развивающие:

-развитие общей физической подготовки;

-развитие высших психологических функций: внимания, наблюдательности, памяти;

-развитие ответственности, пунктуальности, бережного отношения к имуществу.

Воспитательные:

-воспитание чувства товарищества;

-воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, терпимость);

-приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Содержание

3 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ:

Теория: Обзор тематики курса. Перспективы обучения. Учебная литература. Правила поведения. Инструктаж по технике безопасности. Правила внутреннего распорядка. Раздаточный материал. Демонстрация фото- и видео- материалов. Входной контроль.

Практика: осмотр велосипедов и оборудования. Подготовка их к работе: смазка, ремонт, накачивание колес, обкатка.

2. Горный туризм:

Теория: уход за велосипедом; рамы; вилки; тормоза; переключатели; ремнабор; смазка цепи, основных узлов и подвижных деталей; из чего делают велосипеды .

Практика: дети практикуются в сборке и разборке велосипедов; помывка; смазка; чистка; зачетное практическое занятие по переборке велосипеда.

3. Техника зального туризма

Теория: виды велосипедов (дорожные, гибриды, шоссейные, МТВ, складные, BMX и др.), соревнования, проводимые на них.

Практика: велофигурка (экзамен по велофигурке); кросс-кантри (соревнования по кросс-кантри); массовая велогонка по Красногвардейскому району .

4. Лыжный туризм:

Теория: ПВД от 01.04.2014; анализ наиболее часто встречающихся ДТП с участием велосипедиста; безопасность путешественника; экзамен по ПДВ в виде тестов или викторины.

Практика: езда на велосипеде во внутреннем дворе с прохождением различных смоделированных ситуаций.

5. Пешеходный туризм:

Теория: посадка; техника педалирования; переключение передач; торможение; безопасность езды;

Практика: Соревнование по Кросс-кантри: марафон и Эллиминатор, велосипедные игры; Отработка навыков езды по пересеченной местности.

6. Водный туризм

Теория: Зимний туризм, предупреждение обморожений; Водные походы, велопоходы.

Практика: Изучение и сборка разборка различныхтуристических плавсредств; ориентирование; Снаряжение велосипеда в велопоход.

7. ОФП и СФП

Теория: основы ЗОЖ; спортивное питание; основы анатомии и физиологии человека; правила тренировок; строение мускулатуры; строение дыхательной и кровеносной системы; воспитание выносливости.

Практика: тренировки; упражнения (бег, подтягивания, отжимания, приседания и др.); 3 экзамена по ОФП в течение учебного года.

8. Информационный навигатор

Теория: знакомство с профессиями – краевед, историк, экскурсовод и т.д.

9. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов за год; награждение; планы на будущий учебный год, итоговый контроль.

Практика: итоговый выезд на природу.

Ожидаемые результаты

По окончанию второго года обучения обучающиеся должны:

- научиться пользоваться различным туристическим снаряжением;
- научиться самостоятельно обслуживать и ремонтировать велосипед в полевых условиях;
- приобрести походный опыт;
- обучиться правилам оказания первой помощи пострадавшему;
- закрепить знания ПВД и ПДД;
- технике водного туризма, и многим другим полезным навыкам.

Так же дети постоянно общаются друг с другом, что благотворно воздействует на их коммуникативные способности.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной Программе. Входная диагностика проводится в начале учебного года

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем и разделов Программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы по итогам первого полугодия каждого учебного года и в конце 1-го учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися Программы по завершению обучения.

Формы фиксации результатов

- Диагностическая карта оценки стартового уровня образовательных возможностей обучающихся.
- Диагностическая карта результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.
- Контрольные карты по ориентированию и работе с компасом.
- Контрольные тесты по основам автономного существования.
- Контрольные тесты по добыванию воды в природных условиях.
- Контрольные тесты по технике движения на местности.
- Контрольные тесты по действиям в случае экстремальной ситуации.
- Тесты по оказанию первой помощи в походе.
- Проверочные карточки по определению съедобных и лекарственных растений.

По мере накопления знаний, формирования умений и навыков начальной туристской подготовки обучающимся предлагается участие в личных соревнованиях, соревнованиях связок, а также между малыми группами (по 5 – 6 человек) внутри одного объединения, в дальнейшем они принимают участие в городских слётах и соревнованиях. Кроме этого, ведётся учёт результатов каждого обучающегося на теоретических и практических занятиях, а также достижений, показанных им на соревнованиях более высокого ранга (район, город, регион и т.д.).

С целью диагностики достижений обучающихся и коррекции образовательного процесса регулярно на занятиях применяются следующие методы: тестирование, анкетирование, игры, викторины, конкурсы, соревнования по выполнению отдельных элементов туризма, проведение анализа индивидуальной и групповой результативности учащихся. Обязательными являются выездные занятия на природу и посещение обучающимися экскурсий, предусмотренных программой.

Итоговой формой контроля, показывающей выполнение целей и задач программы, является участие обучающихся в Учебно-туристических сборах (УТЛ), или прохождение ими степенного похода, проводимого в рамках летней оздоровительной кампании, или участие в Региональных Играх «Зарница – Школа безопасности», или участие в городских соревнованиях и слёте «Юный патриот».

Методические материалы

Система средств научной организации труда:

1. Картотека с опытом работы педагогов доп. образования (методы, приемы, интересные факты)
2. Анкеты для воспитанников: «Давайте познакомимся», «Мой психологический портрет»
3. Методики проведения игр на свежем воздухе и в помещении
4. Тесты для закрепления знаний воспитанников
5. Методики проведения викторин по отдельным блокам: «Начальная туристская подготовка», «Краеведение», «Дни воинской славы Отечества»

Современные средства обучения

1. Видеопроектор
2. Ноутбук
3. Принтер
4. Тренажёр «Максим» для обучения приёмам реанимации

Информационные источники:

Литература:

1. Велосипед и путешествия /Гуревич И., Вишневский А., Рассукованный А. – М., 2018.
2. Уайзман Джон « SAS: Руководство по выживанию». – М., 2012.
3. Гуревич И., Вишневский А. Современный велосипед. – М., 2018.
4. Гуревич И., Вишневский А. Велосипедные маршруты Ленинградской области. – М., 2013.
5. Губаненков С.М. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков. – М., 2010.
6. Губаненков С.М., Долинин А.Г., Назаренко В.Э., Чалков В.В. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – М., 2008.
7. Современный велосипед / Гуревич И., Вишневский А., Разин Ю.
8. Велосипедные маршруты Ленинградской области/ Гуревич И., Вишневский А.
9. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков / Губаненков С.М.
10. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков/ Губаненков С.М., Долинин А.Г., Назаренко В.Э., Чалков В.В.

Интернет-ресурсы

1. http://realvelo.ru/pages/160/.
2. http://turizm.lib.ru/p/praslow_m_a/veloturizm.shtml.
3. http://ddvt.narod.ru/Books.htm.
4. http://govorusha.com/books/veloturizm/full.