САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ»

Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета
Протокол №01 от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №033ОД от 04.09.2023г.
Директор Санкт-Петербургского
Пожарно-спасательного колледжа
С.В. Шарапов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2BF93C26F57CE98FE85B3411EA369A01
Владелец: Шарапов Сергей Владимирович
Действителен: с 15.11.2023 до 07.02.2025

# Дополнительная общеразвивающая программа «Основы туристской подготовки»

Срок освоения: 5 месяцев
*Возраст обучающихся 15-22 года*

Разработчик:
Степанов Валерий Викторович,
педагог дополнительного образования;
методист:
Какунина Галина Владимировна

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы туристской подготовки» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями) и с учетом действующих нормативно-правовых документов и локальных актов образовательного учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы туристской подготовки» туристско-краеведческой направленности.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 до 22 лет, проявляющих интерес

**Актуальность**

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствуют укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Программа предусматривает приобретение обучающимися знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, формирование экологической и этической культуры.

Занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

**Уровень освоения** – общекультурный.

**Объем и срок освоения.**

Программа рассчитана на 60 часов.

Режим занятий 1 раз в неделю по 3 часа.

**Цель**

Развитие личности обучающегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития через туристско-краеведческую деятельность

**Задачи:**

***Обучающие:***

– сформировать знания по основам туристской деятельности;

– способствовать формированию теоретических и практических знаний по основам безопасного проведения и участия в многодневных походах;

– сформировать умение в области ориентирования на местности.

***Воспитательные***

– способствовать личностному росту обучающихся;

– способствовать формированию коллективной ответственности.

***Развивающие***

– развивать физические умения, необходимые для достижения высоких результатов в области туризма;

– способствовать оздоровлению обучающихся в условиях

естественной природной среды;

– развивать творческую и познавательную активность обучающихся в процессе занятий.

**Планируемые результаты освоения:**

***Образовательные:*** приобретут туристские знания, умения и навыки жизнеобеспечения и выживания в условиях природной среды.

***Развивающие:*** приобретут физическое развитие и физическую подготовленность; сформируют мотивы к здоровому образу жизни.

***Воспитательные:*** приобретут морально-волевые качества, гражданственность, чувство любви к Родине, ответственную гражданскую позицию.

**Организационно-педагогические условия реализации**:

**Язык реализации**: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**Форма обучения**: очная.

**Форма организации деятельности** – групповая.

**Форма организации и проведения занятий**.

Для реализации программы могут использоваться разнообразные формы работы: проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивные игры,

Основными формами являются: групповые учебные занятия, занятия по индивидуальным планам.

**Условия набора**.

Для обучения по программе принимаются все желающие, не имеющие медицинский противопоказаний, согласно Уставу и соответствующим локальным актам образовательного учреждения.

**Наполняемость групп**: 1 год – 15 человек.

**Кадровое обеспечение:** обучение по программе может осуществлять один педагог-психолог.

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал, кабинет для теоретических занятий, Местность с пересеченным рельефом, компьютер, проектор, личное и групповое снаряжение (системы, каски, веревки, жумары, спусковые устройства, страховочные устройства, карабины, рюкзаки, тенты) катамаран, байдарка, носилки, шины, медицинская аптечка, жерди, мячи, туристские коврики, секундомер, компасы, планшеты.

## Учебный план

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | **Основы туристско-спортивной подготовки 15 ч.** | | | | |
| | Введение. Спортивный туризм, история развития, воспитательная роль спортивного туризма. | 3 | 2 | 1 | |
| | Обеспечение безопасности в спортивном туризме. Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего. | 3 | 1 | 2 | |
| | Личное и групповое туристское снаряжение. Туристские узлы | 3 | 1 | 2 | |
| | Организация преодоления препятствий в природной среде | 3 | | 3 | |
| | Бивуаки. Организация бивуачных работ. Питание на туристско-спортивных мероприятиях | 3 | 1 | 2 | |
| **Топография и ориентирование на местности 30 ч.** | | | | | |
| 2 | Карты для туризма и спорта. Масштаб карт. | 6 | 3 | 3 | |
| | Топографическая карта. | 6 | 3 | 3 | |
| | Условные знаки топографических и спортивных карт. | 6 | 3 | 3 | |
| | Изображение рельефа на местности | 6 | 3 | 3 | |
| | Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение. Измерение расстояний и азимутов на местности | 6 | 0 | 6 | |
| 3 | **Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» (дистанция «пешеходная») 15 ч.** | | | | |
| | Виды спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция» | 3 | | 3 | |
| | Турист и туристская команда на дистанции | 3 | | 3 | |
| | Технические этапы пешеходной дистанции | 3 | | 3 | |
| | Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста | 3 | | 3 | |
| | Итоговое занятие | **3** | | **3** | |
| **Всего часов** | | **60** | **17** | **43** | |