

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31.08.2026 № 226 -О
Директор _____ И.И. Боякова

ПРИНЯТА

С учетом мнения совета родителей
(законных представителей)
Несовершеннолетних обучающихся
Протокол от 31.08 2026 №_1_

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Туристско-краеведческий велотрек»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 12-17 лет

Разработчик программы:
Клементьев Алексей Александрович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа носит туристско–краеведческую направленность. Велосипедный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма в Санкт-Петербурге для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время велопоходов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Программа адресована учащимся в возрасте от 12 до 17 лет, желающим познакомиться с историей и культурой Санкт–Петербурга.

Для освоения данной программы специальных знаний не требуется.

Актуальность. Программы заключается в необходимости поддержки петербургских традиций в сохранении исторического и культурного наследия Петербурга, как мировой сокровищницы. Программа обладает широким спектром возможностей для социальной адаптации и духовно-нравственного становления личности подрастающего поколения. Занятия по данной программе дают возможность детям познакомиться с историей Санкт-Петербурга, с его достопримечательностями, приобщиться к культуре, открыть тайны своего района, где живут.

Отличительные особенности программы. Программа нацелена на получение учащимися базовых навыков, социальных и коммуникативных компетенций на основе культурных традиций российского народа. В содержание программы включены темы, охватывающие интересные и красочные страницы истории города, района, где живут учащиеся. Задача Программы удивить, восхитить, увлечь городом, его красотой и его удивительными жителями. Материал занятий представлен доступно, просто, понятно для всех. В игровой форме на занятиях ребята вместе с педагогом будут открывать интересное, необычное и самое актуальное для тех, кто не только познает Санкт-Петербург, но и станет источником знаний для своих ровесников. Программа вводит учащихся в мир краеведения, дает настрой на дальнейшее интеллектуальное развитие, на занятия в дополнительном образовании детей.

Уровень освоения Программы - общекультурный.

Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на год (108 часов, 3 часа в неделю).

Цель и задачи программы. Воспитание чувства патриотизма и уважительного отношения к историко - культурному наследию Санкт-Петербурга.

Задачи:

Обучающие:

дать знания о самых главных достопримечательностях города, о важнейших страницах жизни и Санкт-Петербурга;

- научить выбирать краеведческую информацию по заданию;

- научить выражать грамотно собственные мысли;
- формировать культуру поведения в общественных местах.

Развивающие:

- развивать коммуникативные способности;
- развивать активный словарь, умение вести диалог;
- развивать интерес к культурному наследию;
- побуждать учащихся к участию в жизни города.

Воспитательные:

- воспитывать умение сотрудничать в коллективе, в паре;
- воспитывать чувства любви и бережного отношения к традициям, культурному у наследию Санкт-Петербурга, чувства сопричастности к его жизни;
- воспитывать нравственность, достоинство, культуру общения и культуру поведения.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- будут проявлять умение сотрудничать в коллективе, в паре;
- будут понимать, как бережно относиться к традициям, культурному наследию Санкт-Петербурга, почувствуют сопричастности к его жизни;
- будут проявлять в поведении нравственность, достоинство, культуру общения и поведения.

Метапредметные:

- будут на занятиях проявлять коммуникативные способности;
- будут вести диалог, используя активный словарь;
- развивать интерес к культурному наследию;
- побуждать учащихся к участию в жизни города.

Предметные:

- будут знать о самых главных достопримечательностях города, о важнейших страницах жизни Санкт-Петербурга;
- будут уметь выбирать краеведческую информацию по заданию;
- будут выражать грамотно собственные мысли;
- будут проявлять культуру поведения в общественных местах.

Организационно-педагогические условия:

- *Язык реализации.* Образовательная деятельность по программе осуществляется на языке Российской Федерации (русский язык).
- *Форма обучения.* Образовательная деятельность по программе осуществляется в очной форме
- *Особенности реализации (особенности организации образовательного процесса);*
- *Условия набора и формирования групп:* свободный набор; группа: разновозрастная; количество обучающихся в группе. Списочный состав групп формируется на основании поданного законными представителями учащихся заявления;
- *Формы организации занятий:* групповая;

- *Формы проведения занятий:* беседа, показ, объяснение, мастер-класс, поход, тренинг, экскурсия.

Материально-техническое оснащение: оборудование кабинета 42, инвентарь, инструменты и материалы, индивидуальное личное специальное и спортивное снаряжение.

Учебный план обучения

пп/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие История развития и современное состояние туризма	1	1	-	
2	Наш край	10	10	-	
33	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащимися	6	6	-	
44	Завтра в поход	1	1	-	
55	Ориентирование Топографическая подготовка.	3	1	2	
66	Особенности ориентирования в велопоходе	5	3	2	
77	Общетуристское снаряжение	5	3	2	
88	Это должен знать каждый!	5	3	2	
99	Организация бивуака. «Дом» на природе	5	2	3	
110	«Суп и каша –пища наша» Питание в походе	5	2	3	
111	Передвижение в походе. Общие требования по безопасности в туристских походах. Страховка	5	3	2	

112	Техника велосипедного туризма	1	1	-	
113	Тактика велосипедного туризма	4	2	2	
114	Обеспечение безопасности в велосипедном туризме. Правила дорожного движения	5	3	2	
115	Туристские возможности родного края для велосипедного туризма	5	3	2	
116	Правила санитарии и гигиены. Первая помощь пострадавшему	5	2	2	
117	Однодневный поход	36 (12 по 3)	-	36 (12 по 3)	
118	Итоговые занятия	1	1		
...	Итого:	108			-

Календарный учебный график

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	2 сентября	31 мая	36	36	108	1 раз в неделю по 3 академических часа

Содержание программы

Вводное занятие (1 ч)

История развития и современное состояние туризма. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. История возникновения и развития туризма. История спортивного туризма в мире. Достижения выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-туристов, альпинистов, путешественников. Спортивный туризм на современном этапе развития.

Наш край (10 ч)

Климат, растительность и животный мир родного края, его реки и озера. Охрана природы (Красная книга). Сведения о прошлом края: знаменитые люди, достопримечательности.

Практические занятия. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка выставки рисунков «Как много у нас всего интересного!». Фотографирование во время экскурсий. Знакомство с картой области (края). Игра «Путешествие по карте». Подготовка и заслушивание сообщения кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Инструкция по проведению туристских путешествий с учащимися (6 ч)

Теоретические занятия: Ознакомление с Инструкцией по проведению туристских путешествий с учащимися. Спортивные разряды и звания.

Завтра в поход (1 ч)

Понятие «поход», его виды, личное и групповое снаряжение

Практические занятия. Игра «Собери рюкзак». Заучивание походной песни и кричалок

Ориентирование. Топографическая подготовка. (3 ч)

Теоретические занятия: Понятие карты и плана. Карты, используемые в походах. Особенности ориентирования во время движения на маршруте похода. Масштаб. Определение расстояний на карте и местности. Определение сторон света с помощью компаса, небесных светил. Условные знаки топографической и спортивной карты. Изображение рельефа горизонталями. Сечение рельефа. Типичные формы рельефа и их изображения на карте. Выбор пути движения по линейным ориентирам и линейным формам рельефа. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия: Определение расстояний на карте разных масштабов. Упражнения на ориентирование карты с помощью компаса. Топографические диктанты. Характеристика местности по карте. Прохождение учебных дистанций в заданном направлении, ориентирование по выбору. Движение по азимуту.

Особенности ориентирования в велопоходе (5 ч)

Теоретические занятия: Роль туристского снаряжения для успешного проведения походов. Виды туристского снаряжения (общетуристское и специальное, индивидуальное и групповое тому подобное). Индивидуальное туристское снаряжение. Рюкзаки. Теплоизоляционные коврики (карематы). Спальные мешки. Одежда и обувь для туристского похода. Другое индивидуальное снаряжение. Веревки (основные и вспомогательные), особенности их использования. Карабины. Страховочные системы. Туристские узлы.

Практические занятия: Укладка рюкзака. Подбор снаряжения. Надевание страховочной системы. Вязание простейших узлов (прямой, «восьмерка», схватывающий, встречный, булинь, ткацкий, проводник).

Общетуристское снаряжение (5 ч)

Виды снаряжения. Особенности. Индивидуальное и групповое снаряжение

Это должен знать каждый! (5 ч)

Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком, колюще-режущими предметами. Меры безопасности при встрече с дикими животными и неизвестными растениями. Понятие «дисциплина». Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия. Инсценировка ситуаций, ролевая игра «Мы идём в поход!»

Организация бивуака. «Дом» на природе (5 ч)

Теоретические занятия: Понятие бивуака. Требования к месту бивуака (безопасность, наличие источников питьевой воды, топлива, возможность расположения палаток). Действия группы и отдельных участников при устройстве бивуака. Виды очагов. Требования противопожарной безопасности при устройстве очага. Общие сведения об организации питания в туристском походе. Костровые принадлежности, туристская посуда. Особенности подбора продуктов для пешеходного туристского похода.

Практические занятия: (занятие проводится в условиях похода выходного дня). Установка и сборка палатки. Устройство бивуака. Организация очага. Разжигание очага. Приготовление пищи.

«Суп и каша – пища наша». Питание в походе. (5 ч)

Теоретические занятия: Понятие бивуака. Требования к месту бивуака (безопасность, наличие источников питьевой воды, топлива, возможность расположения палаток). Действия группы и отдельных участников при устройстве бивуака. Виды очагов. Требования противопожарной безопасности при устройстве очага. Общие сведения об организации питания в туристском походе. Костровые принадлежности, туристская посуда. Особенности подбора продуктов для пешеходного туристского похода.

Практические занятия: (занятие проводится в условиях похода выходного дня). Установка и сборка палатки. Устройство бивуака. Организация очага. Разжигание очага. Приготовление пищи. Режим питания в походе. Продукты. Способы приготовления в походе супа и каши.

Практические занятия. Игра «Что возьмем в поход» «Съедобное – несъедобное».

Передвижение в походе. Общие требования по безопасности в туристских походах. Страховка (5 ч)

Теоретические занятия: Движение группы в походе. Зависимость скорости движения от рельефа, характера местности, наличия помех. Выбор скорости движения. Обеспечение безопасности во время движения в походе. Факторы опасности в туристском походе (природные, антропогенные). Обеспечение безопасности при преодолении простых препятствий (овраги, канавы, участки густого леса или кустарника, крутые склоны). Организация страховки при преодолении препятствий. Требования по непрерывности страховки. Виды страховок. Самостраховка в разных условиях.

Практические занятия: Преодоление простых препятствий. Обеспечение страховки. Организация самостраховки.

Техника велосипедного туризма (1 ч)

Теоретические занятия: Основы техники движения на велосипеде: положение корпуса и рук, работа ног, посадка, педалирование, повороты, развороты и торможения. Велосипедный груз и способы его крепления и перевозки. Особенности посадки и движения на загруженном велосипеде. Походный строй. Опасности и неожиданности при движении по дорогам с асфальтовым, бетонным, грунтовым, гравийным и щебеночным покрытием.

Практические занятия: Посадка и сход с загруженного велосипеда, особенности движения на поворотах и во время торможения. Техника преодоления препятствий. Приобретение и совершенствование навыков фигурного вождения велосипеда. Отработка сложных элементов на площадке дистанции «Фигурное вождение велосипеда»: щель; змейкой между стойками; коридор; колея; круг; восьмерка; ворота; перенос предмета; зигзаг; качели; змейкой между фишками; стоп-линия. Учебно-тренировочные выезды.

Тактика велосипедного туризма (4 ч)

Теоретические занятия: Понятие о тактике в велосипедном походе. Индивидуальная тактическая подготовка участника путешествия: распределение сил на отрезках дневного перехода и в целом на весь маршрут; отдых на привалах; рациональное движение, особенно на сложных участках маршрута.

Практические занятия: Выбор и разработка маршрутов велосипедного похода выходного дня и походов 1-3-й степени сложности.

Обеспечение безопасности в велосипедном туризме. Правила дорожного движения (5 ч)

Теоретические занятия: Опасные ситуации в туристско-краеведческих походах. Понятие "несчастный случай". Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Предотвращение возникновения опасных ситуаций во время проведения походов. Общие требования безопасности в походах. Понятие «аварийная ситуация». Общие требования к действиям группы велотуристов в случае возникновения аварийной ситуации. Защитное снаряжение велотуриста. Правила поведения в путешествии: культура взаимоотношений между участниками путешествия, с местным населением; оказание помощи людям, которые попали в беду; охрана природы, памятников истории и культуры. Правила дорожного движения: общие положения; требования к велосипедистам; регулирование дорожного движения (светофоры и их типы, значения сигналов светофоров, сигналы регулировщика). Предупредительные и запрещающие дорожные знаки.

Практические занятия: Решение задач по правилам дорожного движения.

Туристские возможности родного края для велосипедного туризма (5 ч)

Теоретические занятия: Природные, искусственные, исторические и культурные краеведческие объекты своего региона, наличие природных препятствий на путях подъезда к ним и при прохождении маршрутов (грунтовые дороги, лесные тропы, крутые или затяжные подъемы и спуски, водные преграды и др.).

Правила санитарии и гигиены. Первая помощь пострадавшему (5 ч)

Теоретические занятия: Гигиена туриста и ее значение для сохранения здоровья и успешного проведения похода. Первая помощь пострадавшему. Помощь при травмах и заболеваниях. Виды ран и травм. Помощь при различных видах кровотечения. Переломы и первая помощь.

Практические занятия: Оказание первой помощи при различных условных травмах. Накладывание разных видов шин. Сердечно-лёгочная реанимация.

Однодневный поход (36 ч)

Практические занятия: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, которые требуют скорости действий. Развитие силы. Упражнения с

использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки); упражнения с использованием массы предметов (штанга, гири, гантели, набивные мячи); упражнения с использованием сопротивления (сопротивление партнера, самосопротивление, сопротивление эластичных материалов, сопротивление окружающей среды); упражнения на силовых тренажерах. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения (сохранение неподвижного положения тела в условиях максимальной амплитуды). Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статичном положении, во время бега; прыжки; метание; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения из непривычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с различным мышечным напряжением. Спортивные и подвижные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для велосипедного туризма.

Подготовка и проведение велосипедного туристического похода как форма комплексного закрепления и реализации знаний, умений и навыков, приобретённых во время занятий на протяжении учебного года. Проводится вне сетки учебных часов и как правило во время летних каникул.

Итоговые занятия 1 ч

Обсуждение итогов похода, обработка собранных материалов, составление иллюстрированной схемы маршрута, конкурс рисунков «Мы в походе!», подготовка фотоматериалов о походе, выполнение творческих работ.

Календарно-тематический план группы

	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие. История развития и современное состояние туризма	1		
2	Наш край	1		
3	Наш край	1		
4	Наш край	1		
5	Наш край	1		
6	Наш край	1		
7	Наш край	1		
8	Наш край	1		
9	Наш край	1		
10	Наш край	1		

11	Наш край	1		
12	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащимися	1		
13	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащимися	1		
14	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащимися	1		
15	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащимися	1		
16	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащимися	1		
17	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащимися	1		
18	Завтра в поход	1		
19	Завтра в поход	1		
20	Ориентирование	1		
21	Топографическая подготовка.	1		
22	Ориентирование	1		
23	Особенности ориентирования в велопоходе	1		
24	Особенности ориентирования в велопоходе	1		
25	Особенности ориентирования в велопоходе	1		
26	Особенности ориентирования в велопоходе	1		
27	Особенности ориентирования в велопоходе	1		
28	Общетуристское снаряжение	1		
29	Общетуристское снаряжение	1		
30	Общетуристское снаряжение	1		
31	Общетуристское снаряжение	1		
32	Общетуристское снаряжение	1		
33	Это должен знать каждый!	1		

34	Это должен знать каждый!	1		
35	Это должен знать каждый!	1		
36	Это должен знать каждый!	1		
37	Это должен знать каждый!	1		
38	Организация бивуака. «Дом» на природе	1		
39	Организация бивуака. «Дом» на природе	1		
40	Организация бивуака. «Дом» на природе	1		
41	Организация бивуака. «Дом» на природе	1		
42	Организация бивуака. «Дом» на природе	1		
43	«Суп и каша –пища наша» Питание в походе	1		
44	«Суп и каша –пища наша» Питание в походе	1		
45	«Суп и каша –пища наша» Питание в походе	1		
46	«Суп и каша –пища наша» Питание в походе	1		
47	«Суп и каша –пища наша» Питание в походе	1		
48	Передвижение в походе. Общие требования по безопасности в туристских походах. Страховка	1		
49	Передвижение в походе. Общие требования по безопасности в туристских походах. Страховка	1		
50	Передвижение в походе. Общие требования по безопасности в туристских походах. Страховка	1		
51	Передвижение в походе. Общие требования по безопасности в туристских походах. Страховка	1		
52	Передвижение в походе. Общие требования по безопасности в туристских походах. Страховка	1		
53	Техника велосипедного туризма	1		

54	Техника велосипедного туризма	1		
55	Тактика велосипедного туризма	1		
56	Тактика велосипедного туризма	1		
57	Обеспечение безопасности в велосипедном туризме. Правила дорожного движения	1		
58	Обеспечение безопасности в велосипедном туризме. Правила дорожного движения	1		
59	Обеспечение безопасности в велосипедном туризме. Правила дорожного движения	1		
60	Обеспечение безопасности в велосипедном туризме. Правила дорожного движения	1		
61	Обеспечение безопасности в велосипедном туризме. Правила дорожного движения	1		
62	Туристские возможности родного края для велосипедного туризма	1		
63	Туристские возможности родного края для велосипедного туризма	1		
64	Туристские возможности родного края для велосипедного туризма	1		
65	Туристские возможности родного края для велосипедного туризма	1		
66	Туристские возможности родного края для велосипедного туризма	1		
67	Правила санитарии и гигиены. Первая помощь пострадавшему	1		
68	Правила санитарии и гигиены. Первая помощь пострадавшему	1		
69	Правила санитарии и гигиены. Первая помощь пострадавшему	1		
70	Правила санитарии и гигиены. Первая помощь пострадавшему	1		

71	Правила санитарии и гигиены. Первая помощь пострадавшему	1		
72	Однодневный поход	1		
73	Однодневный поход	1		
74	Однодневный поход	1		
75	Однодневный поход	1		
76	Однодневный поход	1		
77	Однодневный поход	1		
78	Однодневный поход	1		
79	Однодневный поход	1		
80	Однодневный поход	1		
81	Однодневный поход	1		
82	Однодневный поход	1		
83	Однодневный поход	1		
84	Однодневный поход	1		
85	Однодневный поход	1		
86	Однодневный поход	1		
87	Однодневный поход	1		
88	Однодневный поход	1		
89	Однодневный поход	1		
90	Однодневный поход	1		
91	Однодневный поход	1		
92	Однодневный поход	1		
93	Однодневный поход	1		
94	Однодневный поход	1		
95	Однодневный поход	1		
96	Однодневный поход	1		
97	Однодневный поход	1		
98	Однодневный поход	1		
99	Однодневный поход	1		

100	Однодневный поход	1		
101	Однодневный поход	1		
102	Однодневный поход	1		
103	Однодневный поход	1		
104	Однодневный поход	1		
105	Однодневный поход	1		
106	Однодневный поход	1		
107	Однодневный поход	1		
108	Итоговое занятия	1		
	Итого	108		