

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 3  
от «29» мая 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №127 от «29» мая 2023  
Директор ДДЮТ \_\_\_\_\_ Н.А. Савченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Комбинированный туризм»**

Срок освоения 3 года  
Возраст обучающихся: 13 - 18 лет

Разработчик –  
Юнин Александр Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Направленность ДОП

Дополнительная общеразвивающая программа «Комбинированный туризм» (далее – программа) имеет **туристско-краеведческую направленность**.

## Адресат программы ДОП

Программа рассчитана на учащихся юношей и девушек 13-18 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям спортивным туризмом по состоянию здоровья, освоивших базовую туристскую подготовку.

## Актуальность ДОП

Согласно внесенным в 2020 году Президентом Российской Федерации поправкам в Закон «Об образовании в Российской Федерации» закрепляется принцип единой системы воспитания и образования в России, является необходимым создавать условия, способствующие воспитанию патриотизма и гражданственности у подрастающего поколения.

Путешествия по родной стране, активное изучение истории и географии России, как раз и способствует формированию устойчивого положительного образа Родины в широком смысле этого слова.

В юношеском возрасте продолжается кристаллизация системы ценностей и этот период является важной вехой в переходе ко взрослой жизни. Обучение на этом этапе должно учитывать постоянный рост индивидуализации личности учащегося, учебные задачи должны способствовать проявлению инициативы, творческого мышления и индивидуального стиля поведения.

Именно в туристско-краеведческой деятельности, как нигде, учебные задачи являются насущными, важными и максимально раскрывают потенциал учащегося. Это способствует формированию таких необходимых на современном этапе развития надпрофессиональных навыков (Soft Skills), как гибкость мышления, самодисциплина и самоорганизация, коммуникативные и лидерские качества, навык решения проблем.

Чем сложнее поход, тем ярче проявляются такие черты характера, как инициативность, самообладание и взаимовыручка. Происходит самовоспитание человека.

## Отличительные особенности ДОП

Программа создана для выпускников туристско-краеведческих объединений и является продолжением таких программ, как «Спортивный туризм», «Спортивный туризм. Многоборье», «Спортивный туризм. Путешествия». В программе на более глубоком уровне разбираются тактические, технические и психологические аспекты туризма, с целью совершения сложных дальних походов и экспедиций.

В программу включен новый для программ предыдущего цикла вид туризма – велосипедный туризм, так как категорийные походы на велосипедах возможно осуществлять только с 14 лет. Таким образом в программе собраны воедино шесть видов туризма, которые позволяют максимально расширить спектр походов и путешествий по стране.

Основная идея программы подготовка высококвалифицированного «универсального» туриста, способного совершать комбинированные походы, сочетая элементы горного, водного, спелео, лыжного, велосипедного и пешеходного туризма.

В программу включен широкий психологический блок, позволяющий диагностировать и формировать устойчивую мотивационно ценностную систему личности учащихся. Особое внимание уделено навыкам

Содержание программы соответствует отраслевому технологическому регламенту оказания государственной услуги в сфере образования «Реализация дополнительных

общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности)» - приложение №5 к распоряжению Комитета по образованию от 10 мая 2016 года №2188-р. Согласно нему, для завершения реализации программы предусмотрено совершение нестационарных мероприятий в каникулярное время.

### **Уровень освоения ДОП**

Программа подразумевает углубленный уровень освоения учащимися.

### **Объем и освоения ДОП**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество часов – 900.

### **Цели и задачи ДОП**

**Цель программы:** повышение туристского мастерства учащихся и формирование устойчивой мотивации к профильному самоопределению.

#### **Задачи**

##### *Обучающие:*

- повысить уровень туристского и спортивного мастерства;
- обучить навыкам выживания в экстремальных условиях и критических ситуациях с целью повышения безопасности походов;
- обучить навыкам и умениям в рамках велосипедного и комбинированного туризма;
- обучить навыкам организации и безопасного проведения комбинированных категорийных походов.

##### *Развивающие:*

- развивать надпрофессиональные компетенции, такие как гибкость мышления, навыки эффективной коммуникации, лидерские и организаторские качества, критическое мышление и принятие решения в сложной обстановке;
- развивать навыки самоорганизации и самодисциплины в процессе самостоятельной подготовки и участия в сложных походах;
- повысить уровень физической подготовки и укрепить здоровье учащихся через занятие активными видами деятельности;

##### *Воспитательные:*

- приобретут устойчивую мотивацию к профильному самоопределению;
- воспитывать бережное отношение к природе, любовь к труду, своему краю, своей стране;
- развивать умение принимать решения в сложных, быстроменяющихся ситуациях и повысить стрессоустойчивость;
- воспитывать активность, гражданственность;

### **Планируемые результаты освоения ДОП**

#### **Личностные результаты:**

К концу обучения учащиеся

- Будут иметь развитые надпрофессиональные компетенции, такие как гибкость мышления, навыки эффективной коммуникации, лидерские и организаторские качества, критическое мышление и навыки работы с информацией.
- Укрепят навыки самоорганизации и самодисциплины;
- Повысят уровень физической подготовки и укрепят здоровья через путешествия;

## **Метапредметные результаты:**

- К концу обучения выпускник сможет осуществить самоопределение в рамках туристско-краеведческой деятельности;
- У учащихся будет воспитано бережное отношение к природе, любовь к труду, своему краю, своей стране;
- У учащихся будет воспитано умение принимать решения в сложных, быстромменяющихся ситуациях и повысится стрессоустойчивость;
- Будут проявлять социальную активность, будут занимать активную гражданскую позицию.

## **Предметные результаты:**

К концу обучения учащиеся

- Повысят свое туристское и спортивное мастерство;
- Приобретут навыки выживания в экстремальных условиях и критических ситуациях.
- Приобретут навыки и умения в рамках велосипедного и комбинированного туризма;
- Приобретут навыки организации и безопасного проведения комбинированных категорийных походов.

## **Организационно-педагогические условия реализации ДОП**

Язык реализации. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения. очная.

Особенности реализации ДОП. В рамках программы включены нестационарные мероприятия, реализуемые в каникулярное, в том числе летнее время.

Особенности организации образовательного процесса. Программа построена из тематических блоков, которые отражают сезонность видов туризма.

Условия набора в коллектив. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивным туризмом. Дополнительного отбора не производится.

Условия формирования групп. Группы разновозрастные.

Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения. Возможно зачисление учащихся на любой уровень программы после собеседования и сдачи нормативов по общей физической подготовке.

Количество обучающихся в группе: на 1-ом году обучения – не менее 15 человек; на 2-ом году обучения – не менее 12 человек; на 3-м и последующих годах обучения – не менее 10 человек).

Формы организации занятий. Используются как групповые так и индивидуальные, в том числе внеаудиторные формы.

Формы проведения занятий. Занятия проводятся как в аудитории (лекция, командная игра, квест), так и на специально оборудованном полигоне (соревнования, эстафета), основной формой является выездное занятие (поход, экскурсия, экспедиция).

Формы организации деятельности обучающихся. Фронтальная со всеми обучающимися одновременно.

Кадровое обеспечение.

Педагогам, реализующим программу необходимо обладать туристским опытом руководства спелео, горными, пешими, водными, лыжными походами не ниже 2 категории сложности, а также опытом подготовки и участия в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях до 4 класса сложности.

Для обеспечения безопасности и согласно отраслевому технологическому регламенту оказания государственной услуги в сфере образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» Комитета по образованию Санкт-Петербурга, на любом

выездном мероприятии группа учащихся сопровождается не менее чем двумя педагогами (руководителем и заместителем руководителя группы).

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Оценочные материалы**

**Предметная диагностика** проводится в следующей форме:

- Письменная защита проведенного похода, семинар, практикум
- Выполнение нормативов по общей физической подготовке (основанных на нормах комплекса ГТО для каждого возрастного периода).
- Выполнение тестовых заданий

**Психолого-педагогическая диагностика** предполагает:

- Диагностика профессиональной ориентации
- Диагностика коммуникативных и лидерских качеств
- Диагностика ценностных ориентаций и мотивационных компонентов личности

**Промежуточный и итоговый контроль**

- Начальная диагностика – сентябрь. 1 год обучения - диагностика склонностей и интересов. Диагностика сплоченности. 2 год обучения – Диагностика смысло-жизненных ориентаций, уровня самоопределения. Диагностика сплоченности.
- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь. Предметная диагностика, диагностика личностных качеств и уровня общей физической подготовки.
- Итоговая диагностика и контроль – май. Предметная диагностика, диагностика личностных свойств и уровня общей физической подготовки.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- участие в завершающем обучения нестационарном мероприятии;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о походах и экспедициях;
- участие в городском и всероссийском конкурсе походов и экспедиций учащихся.

### **Методические материалы**

**Используемые на занятиях педагогические технологии:**

- технологии сотрудничества;
- лично-ориентированные технологии;
- развивающее обучение;
- коллективная система обучения;
- информационно-коммуникационные технологии;
- дистанционные технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- квесты.

## Дистанционные образовательные технологии

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
Тактическая подготовка туриста	Подготовка туристского похода. Учебное пособие <a href="https://skitalets.ru/information/books/organizatsiya-i-podgotovka-sportivnogo-turistskogo-pokhoda-2410_4665/">https://skitalets.ru/information/books/organizatsiya-i-podgotovka-sportivnogo-turistskogo-pokhoda-2410_4665/</a>	Практические задания по подготовке похода	1 месяц	Группа в социальной сети
Техническая подготовка туриста	Методическая разработка <a href="https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-tehnika-turizma-sovremenno-i-uvlekatelno-2272109.html">https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-tehnika-turizma-sovremenno-i-uvlekatelno-2272109.html</a>	Практические задания	1 месяц	Группа в социальной сети
Спортивная туристская подготовка	Учебные материалы <a href="https://www.youtube.com/channel/UCQQItwamiTzhzBsvXLQHwQ/videos">https://www.youtube.com/channel/UCQQItwamiTzhzBsvXLQHwQ/videos</a>	Выполнение упражнений	3 месяца	Группа в социальной сети
Психологическая подготовка туриста	Методическая разработка <a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-psihologicheskoy-podgotovke-turistov-1365404.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-psihologicheskoy-podgotovke-turistov-1365404.html</a>	Практические занятия	2 месяца	Группа в социальной сети
Общая физическая подготовка	Онлайн курс Теория физической культуры <a href="https://stepik.org/course/29755/syllabus">https://stepik.org/course/29755/syllabus</a>	Тест	1 месяц	Группа в социальной сети
Основы выживания	Статьи и учебные пособия по выживанию <a href="https://survinat.ru/">https://survinat.ru/</a>	Практические занятия	3 месяца	Группа в социальной сети
Велосипедный туризм. Базовый и углубленный уровень	Статьи о велосипедном туризме <a href="https://velofans.ru/sovety/velosipednyu-turizm-do-ya">https://velofans.ru/sovety/velosipednyu-turizm-do-ya</a> Отчеты о велопоходах <a href="https://biketravelreports.ru/">https://biketravelreports.ru/</a>	Подбор снаряжения, разработка маршрута веломаршрута	1 неделя	Группа в социальной сети

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Список рекомендованной литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011.
2. Бурцев В.П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования. - Академ. Принт, 2012.
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Гоголицын Ю, Гоголицына Т. Памятники архитектуры Ленинградской области. Стройиздат, Спб, 1987.
5. Гусенцова Т. Добрынина И. Путешествия по Выборгской стороне. СПб, Остров, 2007.
6. Даринский А.В. География Ленинградской области. СПб: Глагол, 2001.
7. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.
8. Дублянский В. Н. Занимательная спелеология. - Урал LTD, 2000.
9. Елоховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: 1981.
10. Захаров П. П.М. Начальная подготовка альпинистов ч.2 методика обучения. 2003.
11. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебник/С.А. Казанцев; Национальный гос. Ун-т. Физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. –СПб: изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2013.
12. Квалификационные требования к судьям по спортивному туризму. Приказ МИНСПОРТА РОССИИ от 14 июля 2016 г. N 855.
13. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. - М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
15. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТ и К, 2006.
16. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
17. Константинов. Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2000.
18. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством РФ 4 сентября 2014г. №1726-р.
19. Косторуб А.Н. Медицинский справочник туриста - М.: Профиздат, 1987.
20. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
21. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Практическое руководство. - М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1988.
22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. – М.: Академия, 2004.
23. Михайлов Б. А. Туризм и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. – СПб.: СПбГУ, 2001.
24. Нетков П. Азбука одноверевочной техники. София 1981.
25. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб.: Петрополис, 2012.
26. Организация и подготовка туристского похода. – М.: ЦРИБ "Турист", 1986.
27. Организация и проведение ПСР силами туристской группы. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.
28. Плечко Л. Водные Маршруты Ленинградской области. Л.: Лениздат, 1978.
29. Правила по виду спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта от 22 июля 2013.
30. Разрядные требования по виду спорта Спортивный туризм. Приказ МИНСПОРТА РОССИИ от 18 сентября 2014 г. N 781 "О внесении изменений в единую Всероссийскую спортивную классификацию, утвержденную приказом министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013 № 715".

31. Руководство для спелеоспасателей (Cave Rescuer's Manual) в переводе Ю. Константинова, М.: 2001.
32. Самодельное туристское снаряжение для лыжных походов: Лыжи, Крепления, Обувь, Бахилы, Лыжные палки. - Л.: ЛоСпТиЭ, 1985.
33. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
34. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
35. Тактика горного туризма. (Методические рекомендации). – Лениздат, 1990.
36. Техника Альпийской Спелеологии Жорж Марбах, Бернар Турте (перевод Константин Б. Серафимов) 2005.
37. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков /под ред. Губаненкова С.М., Издательский дом «Петрополис», СПб, 2013.
38. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 2010.
39. Федотов Ю.Н., Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм Учебник для вузов/Ю.Н. Федотов, Ю.С. Константинов., под ред. профессора В.А. Таймазова-СПб., НГУ ФКСЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2013.
40. Циперсон Э.Е., Лабутин А.Н. Соревнования по ТЛГ для школьников СПб. (Методические указания для судей и участников). - ГО Молодежное, 1995.
41. Чередниченко Ф.Л. Чанышева А.Ф. Ваш Э. Акимов В.О. Спелеотуризм. Техника SRT. Правила. СПб, 2008.
42. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт. 1987.
43. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие// советский спорт, Москва, 2010-с 50-68

#### **Список рекомендованной литературы для учащихся**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011.
2. Андреев Г.Г. Первая медицинская помощь. - СПб.: 2005.
3. Балабанов И.В. Узлы. - М.: 1998.
4. Гусенцова Т. Добрынина И. Путешествия по Выборгской стороне. СПб, Остров, 2007.
5. Даринский А.В. География Ленинградской области. СПб: Глагол, 2001.
6. Ильин А. Школа выживания в природных условиях. М.: Академкнига, 2009.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
8. Правила по виду спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта от 22 июля 2013.
9. Физическая тренировка в туризме. - М.: Турист, 2011.
10. Хазанович К.К. Геологические памятники Ленинградской области – Л.: ЛЕНИЗДАТ, 1982.
11. Энциклопедия туриста. - М.: БРЭ, 1993.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт ГБОУ «Балтийский берег» - [www.balticbereg.ru/](http://www.balticbereg.ru/)
2. Федерация спортивного туризма в России – Туристско-спортивный союз России (ТССР) - <http://www.tssr.ru/>
3. Портал об экстриме и путешествиях - <http://www.toplimit.ru/>
4. Санкт-Петербургский туристский клуб - <http://www.touristclub.ru/federation/contact>
5. Спортивный туризм - <http://www.carabin.ru/>
6. Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге и Ленинградской области <http://o-site.spb.ru/>
7. Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга <http://rfstspb.ru/>
8. Сервер материалов по походам и путешествиям <http://skitalets.ru/>
9. Сервис по подготовке к походу <http://predpohod.ru/>
10. Сервис материалов по выживанию <http://vyzhivaj.ru/>