

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

**«Спортивный туризм. Дистанция»**

Срок освоения 5 лет  
Возраст обучающихся: 8 - 18 лет

Разработчики:  
Поташева Татьяна Валентиновна,  
педагог дополнительного образования;  
Шендерович Альберт Валентинович,  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность**

Дополнительная общеразвивающая программа «**Спортивный туризм. Дистанция.**» (далее – программа) по своему содержанию соответствует **туристско-краеведческой направленности.**

### **Актуальность**

Тенденции развития современного общества в целом и сферы образования, в частности, требуют развития у учащихся желания, способности и умения проявить инициативу, нестандартно мыслить, обладать способностью адаптироваться к постоянно меняющимся условиям. Жизнь и деятельность в современных условиях предполагает наличие у выпускников практических умений взаимодействия с разными людьми, осуществления равноправного диалога субъектов, принятия ответственных решений в реальных жизненных ситуациях за себя и свой коллектив, стремления к активному самовыражению в течение всей жизни.

Туризм открывает большие возможности для приобретения именно этих качеств. Их постепенному формированию и развитию способствует походная и соревновательная деятельность учащихся. Без этих качеств невозможно успешное освоение программы.

В ходе реализации программы создаются условия, способствующие нормальному здоровому развитию учащихся в подростковом возрасте. У учащихся складываются социально благоприятные стереотипы поведения.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся 8-18 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям спортивным туризмом по состоянию здоровья.

### **Уровень освоения**

Дополнительная общеразвивающая программа «**Спортивный туризм. Дистанция.**» имеет **углубленный уровень** освоения.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы 5 лет. Общее количество учебных часов – 1890.

### **Отличительные особенности**

В связи с востребованностью экстремальных видов спорта и популяризацией активного отдыха, развитием детского спортивного туризма в Санкт-Петербурге и совершенствованием правил по спортивному туризму, возникла необходимость составления программы, позволяющей рассматривать такие виды спортивного туризма, как «туристские маршруты» и «дистанции» в неразрывной связи.

Одной из важнейших особенностей программы является создание взаимодополняющей модели существования в едином образовательном процессе двух видов спортивного туризма: соревнований туристских маршрутов и туристских дистанций - частей единого целого, родившихся одна из другой, но в последние годы все дальше удаляющихся друг от друга. Для успешной реализации программы необходимо, чтобы по ней одновременно работала группа педагогов единомышленников.

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 необходимо совершение нестационарных мероприятий в каникулярное время.

### **Цель**

Создание условий для развития личностных качеств каждого учащегося в творческом коллективе, способном совершать спортивные путешествия повышенной

сложности, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму высокого ранга.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- способствовать формированию системы знаний по различным видам туризма;
- знакомить с туристскими возможностями и достопримечательностями различных районов России;
- формировать умения необходимые для организации и безопасного совершения туристских мероприятий.
- научить технике и тактике прохождения пешеходных дистанций;
- познакомить с правилами соревнований по спортивному туризму;
- познакомить с основными принципами судейства соревнований по спортивному туризму.

#### **Развивающие:**

- развивать адаптационные качества;
- способствовать физическому развитию;
- расширять общекультурный кругозор через путешествия;
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации

#### **Воспитательные:**

- воспитывать самостоятельность;
- способствовать повышению уровня коммуникативной культуры;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- способствовать формированию здорового образа жизни;

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные результаты:**

- у учащихся будет сформирована система знаний по различным видам туризма;
- учащиеся будут знать туристские возможности и достопримечательности различных районов России;
- у учащихся будут сформированы умения необходимые для организации и безопасного совершения туристских мероприятий;
- овладеют техникой и тактикой прохождения пешеходных дистанций;
- познакомятся с правилами соревнований по спортивному туризму;
- познакомятся с основными принципами судейства соревнований по спортивному туризму.

#### **Личностные результаты:**

- к концу обучения учащиеся будут иметь развитые адаптационные качества;
- разовьются физически;
- расширят общекультурный кругозор через путешествия;
- разовьют способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации

#### **Метапредметные результаты:**

- учащиеся приобретут самостоятельность;
- учащиеся повысят уровень коммуникативной культуры;
- учащиеся будут бережно относиться к природе;
- учащиеся повысят мотивацию вести здоровый образ жизни.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации, форма обучения очная.

Программа рассчитана на учащихся 8-18 лет, имеющих медицинский допуск. Формирование группы **первого года обучения** обусловлено востребованностью данной программы, и возрастной диапазон варьируется год от года.

#### *Условия формирования групп*

Требование к возрасту учащихся групп второго и последующего годов обучения обусловлено необходимостью соответствовать требованиям к участникам походов Приказ Минобразования РСФСР от 13.07.1992 N 293 «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности»

А именно, пункт 3.6.:

«К участию в пешеходных походах I к.с. допускаются лица не моложе 12 лет, II к.с. - 14 лет, III к.с. - 15 лет. Для учащихся (воспитанников, студентов), получивших теоретическую и практическую подготовку в течение не менее 1-го года занятий в туристско - краеведческих кружках, секциях, клубах, возрастной ценз для участия в степенных и I - III к.с. походах по родному краю при наличии медицинского допуска может быть снижен на один год»

Учащийся может быть повторно зачислен в группу того же года обучения по следующим причинам:

- уровню физического развития;
- состоянию здоровья;
- психоземotionalной комфортности пребывания в данной группе;
- особенности развития учащихся;
- уровню освоению программы.

В группу **второго года обучения** могут быть зачислены выпускники первого года обучения не младше 10 лет, а также учащиеся других объединений туристско-краеведческой направленности, вновь пришедшие дети 13,14 лет.

Учащимся же 9-ти летнего возраста, освоившие программу первого года обучения, целесообразно снова быть зачисленными в группу первого года обучения. Как нельзя дважды войти в одну и ту же воду, так и двух одинаковых походов – не бывает. Да и теоретический материал в силу своего содержания будет для этих ребят не повторением, а переосмыслением.

В группу **третьего года обучения** могут быть зачислены выпускники второго года обучения не младше 11 лет, дети, прошедшие курс «Начальная туристская подготовка» в других объединениях туристско-краеведческой направленности, а также дети, переходящие из других видов спорта и имеющих хорошую физическую подготовку после предварительного собеседования.

В группу **четвертого года обучения** могут быть зачислены выпускники третьего года обучения не младше 12 лет.

В группу **пятого года обучения** могут быть зачислены выпускники четвертого года обучения не младше 13 лет.

#### **Формы проведения занятий:**

- теоретические занятия (лекции, круглые столы, игры, семинары, тренинги);
- практическое занятие в спортивном зале;
- эстафеты;
- соревнования;
- тренинг (в спортзале, в полевых условиях);
- полевой походный сбор;
- поход;
- экскурсия;
- экспедиция;
- зачет (по теории, по практическим навыкам);
- мастер-класс (практические занятия, проводимые различными педагогами).

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- групповые;
- индивидуальные.

**Материально-техническое обеспечение программы**

Групповое снаряжение			Личное снаряжение (необходимое на каждого учащегося)		
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Палатка (4-х местная)	5 шт.	1	Рюкзак туристский	1 шт.
2	Шатер	1 шт.	2	Спальный коврик	1 шт.
3	Тент костровой	3 шт.	3	Спальник	1 шт.
4	Аптечка походная.	1 комп.	4	Компас жидкостный	1 шт.
5	Веревка основная $\phi$ 10мм	500 м	5	Фонарь налобный	1 шт.
6	Веревка вспомогательная $\phi$ 6мм	200 м	6	Система страховочная	1 компл
7	Карабины альпинистские	80 шт.	7	Карабины альпинистские	4 шт.
8	Топор большой	1 шт.	8	Репшнур $\phi$ 6мм	2 шт.
9	Топор малый	1 шт.	9	Блокировка из основной верёвки $\phi$ 10мм	1 шт.
10	Пила двуручная.	2 шт.	10	Каска	1 шт.
11	Байдарка 2х местная	6 шт.	11	Крепления лыжные универсальные	1 пара
12	Весло для байдарки	12 шт.	12	Лыжи	1 пара
13	Рулетка измерительная, 50м	1 шт.	13	Лыжные палки металлические	1 пара
14	Печка туристская	1 шт.	14	Спасательный жилет	1 шт.

**Оборудование кабинета для проведения лекционных занятий**

1. Стенды для размещения наглядных пособий
2. Физическая карта Ленинградской области
3. Парты, стулья
4. Доска
5. Шкафы для размещения литературы, методических пособий, комплектов карт.
6. Мультимедийное оборудование: проектор, экран, ноутбук, колонки
7. Оборудование для написания отчета: компьютер, принтер, сканер, интернет роутер

**Оборудование спортивного зала**

1. Маты гимнастические
2. Турники
3. Сетка волейбольная, кольца баскетбольные, ворота футбольные
4. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные
5. Компостеры

6. Тренажеры для спортивного туризма: стенд для скалолазания, переправа по бревну, навесная переправа, вертикальный подъем, параллельная переправа.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Оценочные материалы**

**Предметная диагностика** проводится в следующей форме:

- Проведение зачетов по узлам.
- Выполнение нормативов по общей физической подготовке (основанных на нормах комплекса ГТО для каждого возрастного периода).
- Выполнение тестовых заданий по ориентированию, технике, тактике различных видов туризма.
- Участия в соревнованиях.

**Психолого-педагогическая диагностика** предполагает:

- Ведение дневника педагогического наблюдения – диагностика коммуникативных, эмоционально-волевых свойств личности.
- Диагностика мотивации выбора объединения, определение склонностей и интересов.
- Социально-психологическая анкета, направленная на диагностику результативности нестационарного мероприятия.
- Диагностика групповой сплоченности.
- Диагностика творческого мышления.

**Промежуточный и итоговый контроль**

- Начальная диагностика – сентябрь. 1 год обучения - мотивация выбора объединения. 2-5 год обучения - диагностика склонностей и интересов. 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. Диагностика сплоченности.
- Диагностика результативности нестационарного мероприятия проводится после длительных походов и путешествий.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- опрос;
- зачет – на итоговом занятии;
- участие в соревнованиях;
- участие в степенных и категорийных спортивных туристских походах, а также путешествиях и экспедициях;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о походах и экспедициях;
- участие в городском конкурсе походов и экспедиций «По родной стране».

**Система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности**

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в год (в конце каждого полугодия). Она проводится по 15 показателям (по 5 в каждой области):

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий, незначительный уровень).

На 1 году обучения учащиеся могут быть оценены по следующим показателям:

показатель	высокий	средний	низкий
O1: Сформированность системы знаний по различным видам туризма	познакомился на практике с "дистанцией пешеходной" и "пешеходным маршрутом" (походом выходного дня), знает чем отличаются, может перечислить этапы дистанции	познакомился на практике с "дистанцией пешеходной" и "пешеходным маршрутом" (походом выходного дня)	познакомился на тренировке с "дистанцией пешеходной" и "пешеходным маршрутом" в теории
O2: Знания туристских возможностей и достопримечательностей различных районов России	посещал и может рассказать и показать на карте Ленинградской области более 2-х туристских объектов	посещал и может назвать 1-2 туристских объекта Ленинградской области	посещал 1-2 туристских объекта Ленинградской области
O3: Умения необходимые для организации и безопасного совершения туристских мероприятий	всегда выполняет требования руководителя, знает и соблюдает правила техники безопасности	умеет выполнять требования руководителя, соблюдает правила техники безопасности	не всегда выполняет требования руководителя, соблюдает правила техники безопасности
O4: Техника и тактика прохождения пешеходных дистанций	умеет разворачивать карту по компасу, ориентироваться по дорожной сети, справляется с прохождением всех этапов пешеходной дистанции 1 класса в контрольное время	умеет разворачивать карту по компасу, справляется с прохождением всех этапов пешеходной дистанции	не может следить за ориентацией карты, испытывает затруднения на некоторых этапах пешеходной дистанции 1 класса
O5: Знание правил соревнований по спортивному туризму	не допускает нарушений правил старта и финиша	знает правила старта и финиша, но допускает ошибки на практике	плохо знает правила старта и финиша
P1: Развитость адаптационных качеств	сохраняет хорошее настроение, высокую работоспособность невзирая на сложности похода	испытывает значительные затруднения, влияющие на настроение и работоспособность, но в целом справляется с ними	бросает выполнение задания из-за дискомфорта, делает только то, что легко

<p>P2: Уровень физического развития</p>	<p>при выполнении упражнений следит за техникой даже на фоне усталости</p>	<p>старается правильно выполнять упражнения, но временами теряет самоконтроль</p>	<p>при выполнении упражнений отсутствует самоконтроль, выполняет только если на него смотрит педагог</p>
<p>P3: Кодекс путешественника</p>	<p>по мере своего опыта исполняет кодекс путешественника</p>	<p>сделал для себя выписки из кодекса</p>	<p>познакомился с текстом кодекса</p>
<p>P4: Широта общекультурного кругозора</p>	<p>активно общается с учащимися других объединений на совместных мероприятиях</p>	<p>получил представление о количестве сверстников-соперников на городских соревнованиях</p>	<p>редко участвует в соревнованиях</p>
<p>P5: Развитость способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации</p>	<p>проявил себя в сложной (проблемной) ситуации, вышел с достоинством</p>	<p>в сложных ситуациях не проявляет активности, помогает (или не мешает) решать проблему другим</p>	<p>в сложной ситуации впадает в панику или ступор, проявляет деструктивную активность</p>
<p>B1: Уровень самостоятельности</p>	<p>учащийся выполняет самостоятельно всё, что может быть исполнено им самим</p>	<p>самостоятельно собирает рюкзак, надевает страховочную систему, следит за временем, участвует в работе по организации бивуака</p>	<p>требует помощи взрослых при выполнении того, что должно быть исполнено им самим</p>
<p>B2: Уровень коммуникативной культуры</p>	<p>знает всех по именам, умеет делиться едой, бережно относиться как к своему, так и к чужому личному снаряжению, умеет принимать помощь от других, помогает сам</p>	<p>знает всех по именам, но на общение и взаимопомощь идет избирательно</p>	<p>не идет на общение с другими учащимися, пользуется помощью других, сам же не готов делиться, помогать</p>



В3: Бережное отношение к природе	активно участвует в уборке леса, проявляет инициативу	участвует в уборке стоянки, полигона по первому требованию	отлынивает от уборки стоянки, полигона
В4: Сформированность здорового образа жизни	понимает взаимосвязь между: здоровьем, активным движением, свежим воздухом, погодными условиями, соответствующей одеждой и действует правильно	выполняет требования педагога к форме одежды и поведению на занятии, как в помещении, так и на природе	не правильно одевается, мерзнет или мокнет из-за невыполнения указаний педагога, нарушения дисциплины
В5: Самооценка	постоянно адекватно себя оценивает	в большинстве случаев адекватно себя оценивает	не умеет себя адекватно оценивать

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

- Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа *уровень освоения программы*). Максимально возможное значение – 30. В скобках указать уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией:  
13-26 – высокий  
7-13 – средний  
6 – низкий  
Менее 6 – программа не освоена
- Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа *средний балл*) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2.
- Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа *сумма*) – сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное значение – 10.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, выявление одаренных детей и т.п.).

## Методические материалы

### Используемые на занятиях педагогические технологии:

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

### Используемые методы:

№	Группы методов	Метод	На что направлен
1	Словесные методы	Рассказ, беседа, лекция, сообщение, доклад, изложение материала, информирование, инструктаж	Формирование теоретических и практических знаний
2	Наглядные методы	Демонстрация, иллюстрации, карты, таблицы, диаграммы, фильмы, видео, оформление, мастер-классы	Развитие наблюдательности, стимуляция внимания к изучаемым вопросам, яркое воздействие на эмоциональную сферу
3	Практические методы	Практическая деятельность, тренинги, участие в соревнованиях	Развивают умение применить на практике полученные знания, усовершенствовать некоторые навыки
4	Дедуктивные методы	Экскурсии, путешествия, ознакомление с литературой и выявление конкретных вопросов	Развитие умений проанализировать явление, работу, фактический материал. Умение выделить главное и второстепенное
5	Методы самостоятельной работы	Выполнение заданий, работ без непосредственного участия взрослых: - с литературой - занятия по увлечению - инициатива - передача знаний другим	Для развития самостоятельной деятельности, умения самостоятельно трудиться, передать свои знания другим
6	Игровые методы	Спортивные командные игры, шуточные игры, участие в конкурсах туристской художественной самодеятельности	Развитие командного духа, углубление чувственных восприятий, многообразие впечатлений

**Дистанционные образовательные технологии**  
**Дистанционная поддержка**

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
Подготовка к походу выходного дня	Электронная книга: <a href="http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/">http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/</a>	Составление меню	1 неделя	Группа в социальной сети
Краеведение	Диск: Федоров Л.А. «В помощь участникам интерактивной игры по краеведческому ориентированию «Мой город - Санкт-Петербург».	Игра-квест	1 месяц	Группа в социальной сети
Основы ориентирования	Основы ориентирования и топографии: методические рекомендации / Сост. Ширнин В.В., Ширнина Т.В	Тест	1 неделя	Группа в социальной сети
Горный туризм	Видеоролики: организация скальной станции, основы самозадержания на склоне, Ледники, Горы мира, Горный Алтай описание района, движение в связках, Что делать если напарник попал в трещину	Тест	1 месяц	Группа в социальной сети
Лыжный туризм	Видеоролики: Лавины, прохождение лавиноопасного склона, проведение лавинного теста, шурфовка склона	Тест	1 месяц	Группа в социальной сети
Водный туризм	Видеоролики: Устройство байдарки, Прохождение порога	Тест	1 месяц	Группа в социальной сети
Пешеходный туризм	Видео ролики: Организация переправ	Тест	1 месяц	Группа в социальной сети
Юный спасатель	Видеоролик: Репортаж о соревнованиях по поисково-спасательным работам. Ф.Фарберов. Полиспасты для спасательных работ.	Тест	1 месяц	Группа в социальной сети

**Перечень дидактических материалов**

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал
1	2	3	4	5
<b>Первый год обучения</b>				
1.	Вводное занятие	Теоретическое занятие: «Спортивный туризм это...»	Знакомство.Беседа.	Презентация. Инструкции по безопасности. Правила поведения на занятии и в учреждении.
2.	Подготовка к походу выходного дня (ПВД)	Лекция, игра, тренинг, зачет.	Лекция, самостоятельная работа, игра, соревнование.	Схемы наложения повязок. «Типы костров».
3.	Краеведение	Лекция, экскурсия, тренинг, зачет, соревнования.	Лекция, самостоятельная работа, игра, соревнование.	Диск: Федоров Л.А. «В помощь участникам интерактивной игры по краеведческому ориентированию «Мой город - Санкт-Петербург».
4.	Общая физическая подготовка	Зачет. Тренировка в спортзале.	Самостоятельная работа, соревнования, командные игры.	«Комплекс упражнений по ОФП для туристов».
5.	Походы, слеты, соревнования	Демонстрация, соревнования, тренинг.	Самостоятельная работа, соревнования, эстафеты.	Сайт РФСТСПБ. Информация о предстоящих и прошедших соревнованиях.
6.	Основы ориентирования	Демонстрация, соревнования, тренинг.	Самостоятельная работа, соревнования, эстафеты	Фёдоров Л.А. Уроки ориентирования. Коробка заданий для практических занятий по начальному обучению ориентированию. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь.
7.	Итоговое занятие	Зачет.	Беседа, демонстрация.	Презентация «План летних мероприятий и подготовки к ним»
<b>Второй год обучения</b>				
1.	Вводное занятие	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Фотоотчёты о пройденных походах. Библиотека МКК Выборгского района. Инструкции по безопасности. Правила поведения на занятии

				и в учреждении.
2.	Пешеходный туризм. Начальный уровень	Теоретические занятия, тренинги, соревнования.	Демонстрация, лекция, самостоятельная работа, эстафеты.	Раздаточный материал. «Узлы, применяемые в туризме». Стенд «Узлы, применяемые в туризме».
3.	Краеведение	Лекция, экскурсия, соревнования.	Демонстрация, самостоятельная работа.	Физическая карта Ленинградской области. Контурные карты.
4.	Подготовка к многодневному пешему походу	Написание отчета	Самостоятельная работа	Отчеты о походах.
5.	Общая физическая подготовка	Зачет, тренировка в спортзале.	Самостоятельная работа, соревнования, командные игры.	«Комплекс упражнений по ОФП для туристов».
6.	Слеты, соревнования	Лекция, соревнования.	Самостоятельная работа, участие в соревнованиях.	Сайт РФСТСПБ. Информация о предстоящих и прошедших соревнованиях.
7.	Основы ориентирования	Лекция, тренинги.	Лекция, самостоятельная работа.	Статья на портале об экстремальном туризме и спорте ТОПЛИМИТ – «Компас. Первые модели».
8.	Итоговое занятие	Зачет	Выполнение заданий, демонстрация.	Моргунова Т. Тесты для обучения спортивному ориентированию.
<b>Третий год обучения</b>				
1.	Вводное занятие	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Фотоотчёты о пройденных походах. Библиотека МКК Выборгского района. Инструкции по безопасности. Правила поведения на занятии и в учреждении.
2.	Пешеходный туризм. Углубленный уровень	Лекция, игра.	Беседа. Демонстрация. Самостоятельная работа.	Таблица норм, калорийности и БЖУ сухого продукта. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.
3.	Лыжный туризм. Начальный уровень.	Лекция	Демонстрация.	Презентация «Безопасность в лыжном походе»
4.	Водный туризм. Начальный уровень.	Практическое занятие.	Демонстрация, самостоятельная работа.	Байдарка Таймень-2
5.	Общая физическая подготовка	Зачет. Тренировка в спортзале.	Самостоятельная работа, соревнования, командные игры.	Памятки: «Комплекс упражнений для возрастной группы...».

6.	Участие в соревнованиях	Лекция, соревнования.	Самостоятельная работа, участие в соревнованиях.	Сайт РФСТСПБ. Информация о предстоящих и прошедших соревнованиях.
7.	Итоговое занятие	Зачет.	Выполнение заданий, демонстрация.	Моргунова Т. Тесты для обучения спортивному ориентированию.
<b>Четвертый год обучения</b>				
1.	Вводное занятие	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Фотоотчёты о пройденных походах. Библиотека МКК Выборгского района. Инструкции по безопасности. Правила поведения на занятии и в учреждении.
2.	Горный туризм. Начальный уровень	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Презентация Альпинизм и горный туризм. Фильм Горы мира.
3.	Водный туризм. Углубленный уровень	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Ролики о прохождении порогов 4-6 категории сложности
4.	Лыжный туризм. Углубленный уровень.	Лекция, путешествие.	Демонстрация, самостоятельная работа.	Атлас «Кольский полуостров». Лукоянов Зимние спортивные походы.
5.	Специальная физическая подготовка	Зачет, тренировка в спортзале.	Самостоятельная работа, соревнования, командные игры.	Памятки: «Комплекс упражнений для возрастной группы...»
6.	Участие в соревнованиях	Лекция, соревнования.	Самостоятельная работа, участие в соревнованиях.	Сайт РФСТСПБ. Информация о предстоящих и прошедших соревнованиях.
7.	Итоговое занятие	Зачет, презентация «Планы летних мероприятий».	Выполнение заданий, демонстрация.	Моргунова Т. Тесты для обучения спортивному ориентированию.
<b>Пятый год обучения</b>				
1	Вводное занятие	Теоретическое занятие. (Итоги летних мероприятий).	Беседа. Демонстрация.	Фотоотчёты о пройденных походах. Библиотека МКК Выборгского района. Инструкции по безопасности. Правила поведения на занятии и в учреждении.
2	Юный судья по виду спорта спортивный	Теоретическое занятие,	Лекция, самостоятельная	Официальный сайт Федерации спортивного туризма. Туристско- спортивный союз

	туризм		работа.	России. Нормативные документы.
3	Младший инструктор детско-юношеского туризма	Теоретическое занятие, тренинг.	Оборудованный кабинет. Компьютер, видеопроектор, экран.	Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.
4	Юный спасатель	Тренинг, лекция, участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях, самостоятельная практическая работа.	Видеоролик: Репортаж о соревнованиях по поисково-спасательным работам. Ф.Фарберов. Полиспасты для спасательных работ.
5	Тренер-преподаватель по спортивному туризму	Теоретическое занятие,	Лекция, самостоятельная работа.	Индивидуальный график тренировок спортсмена сборной СПб по спортивному туризму
6	Горный туризм. Углубленный уровень	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Презентация Альпинизм и горный туризм. Фильм Горы мира.
8	Специальная физическая подготовка туриста.	Зачет, тренировка в спортзале.	Самостоятельная работа, соревнования, командные игры.	Комплекс упражнений по специальной физической подготовке туриста.
9	Участие в соревнованиях	Лекция, соревнования.	Самостоятельная работа, участие в соревнованиях.	Сайт РФСТСПБ. Информация о предстоящих и прошедших соревнованиях.
10	Итоговое занятие	Лекция.	Беседа.	Сценарий итогового выпускного мероприятия.

## 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. Елоховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: 1981.
9. Захаров П. П.М. Начальная подготовка альпинистов ч.2 методика обучения. 2003.
10. 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.
11. Квалификационные требования к судьям по спортивному туризму. Приказ МИНСПОРТА РОССИИ от 14 июля 2016 г. N 855.
12. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. - М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
14. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТ и К, 2006.
15. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
16. Константинов. Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2000.
17. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством РФ 4 сентября 2014г. №1726-р.
18. Косторуб А.Н. Медицинский справочник туриста - М.: Профиздат, 1987.
19. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
20. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Практическое руководство. - М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1988.
21. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. – М.: Академия, 2004.
22. Михайлов Б. А. Туризм и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. – СПб.: СПбГУ, 2001.
23. Нетков П. Азбука одноверевочной техники. София 1981.
24. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб.: Петрополис, 2012.
25. Организация и подготовка туристского похода. – М.: ЦРИБ "Турист", 1986.
26. Организация и проведение ПСР силами туристской группы. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.
27. Плечко Л. Водные Маршруты Ленинградской области. Л.: Лениздат, 1978.
28. Правила по виду спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта от 22 июля 2013.
29. 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".
30. Самодельное туристское снаряжение для лыжных походов: Лыжи, Крепления, Обувь, Бахилы, Лыжные палки. - Л.: ЛоСпТиЭ, 1985.



31. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
32. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
33. Тактика горного туризма. (Методические рекомендации). – Лениздат, 1990.
34. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков /под ред. Губаненкова С.М., Издательский дом «Петрополис», СПб, 2013.
35. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 2010.
36. 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.
37. Циперсон Э.Е., Лабутин А.Н. Соревнования по ТЛГ для школьников СПб. (Методические указания для судей и участников). - ГО Молодежное, 1995.
38. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт. 1987.
39. 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. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
7. Правила по виду спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта от 22 июля 2013.
8. Физическая тренировка в туризме. - М.: Турист, 2011.
9. Хазанович К.К. Геологические памятники Ленинградской области – Л.: ЛЕНИЗДАТ, 1982.
10. 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/>