

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. Многоборье»**

Срок освоения 5 лет  
Возраст обучающихся: 10 - 18 лет

Разработчик –  
Балина Нина Александровна,  
педагог дополнительного образования,

**«Закон палатки: 1. Чужая палатка всегда лучше. 2. Именно и только у вашей палатки не исправна молния. Следствие: Кто сказал, что комары ночью засыпают?»**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа «Спортивный туризм. Многоборье» относится к туристско-краеведческой направленности.

Данный уровень предполагает:

- формирование общей культуры учащихся, посещение исторических мест, связанных с культурой города и его историей.
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного общения с природной средой;
- укрепление здоровья и организация свободного времени;
- получение опыта работы в коллективе и социализации в обществе;

Программа разработана с учетом требований методических комментариев «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» 2017 года. Содержание программы «Спортивный туризм. Многоборье» (для учащихся 8-18 лет) направлена на формирование интереса к занятиям спортивным туризмом в целом и выбору определенного вида туризма для занятий в будущем.

- Данная программа учит ребенка дружить и соперничать. Общие интересы и увлечения всегда рождают среди подростков чувство единства. А если эти интересы подкрепляются совместными испытаниями и преодолениями препятствий, они перерастают в крепкую дружбу.
- Главным результатом в обучении – это формирование готовности к преодолению препятствий. Ребенок научится воспринимать препятствия не как проблемы и заведомый проигрыш, а как интересные головоломки
- Совершая однодневные походы, школьники укрепляют свое физическое здоровье, совершенствуются все виды движений, развивают физические качества. Активные путешествия в выходные дни являются хорошей профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- Участвуя в краеведческой игре «Мой город-Санкт-Петербург, совершая экскурсии, учащиеся, формируется интерес к изучению истории родного края, страны. Формируется гордость за город, в котором живет, развивается чувство любви к своей Родине.

В этом и заключается ее **«Туристско-краеведческая» направленность»**

### **Адресат программы**

- Программа «Туристская подготовка. Многоборье» предназначена для учащихся 10-18 лет, допущенных по состоянию здоровья к занятиям физкультурой.

**Актуальность** образовательной программы состоит в том, что она призвана гармонично, эмоционально, интеллектуально и социально развивать современных воспитанников. Как программа дополнительного образования, с точки зрения современности и социальной значимости, содержание программы отвечает потребностям современных детей и их родителей, ориентирована на эффективное решение актуальных проблем учащегося, соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества. Освоение приемов и технологий идет от простого к сложному, на основе сочетания изучения основ теоретических знаний с их практическим освоением. В процессе обучения происходит знакомство с историей возникновения туризма и разнообразием его видов, ориентированием-как вида спорта, краеведением. Это дает возможность почувствовать свою сопричастность к общечеловеческим ценностям, способствует формированию духовной культуры.

Актуальным для дополнительного образования является включение родителей в образовательный процесс, в совместную деятельность и заинтересованность в достижениях своего ребенка.

**Отличительные особенности** данной программы:

- ✓ учащиеся научатся выходить из различных бытовых ситуаций.
- ✓ Разжигать костер при минимуме спичек, открыть консервную банку без ножа,
- ✓ Приготовить ужин из минимума продуктов.
- ✓ Связать прочный узел.

Приобретенные навыки станут предметом гордости и выручат в экстремальных ситуациях, которые могут произойти в его взрослой жизни.

Занимаясь по данной программе, учащиеся продолжают знакомиться с многообразными направлениями туристско-краеведческой деятельности. Такие виды туризма как лыжный, горный, пешеходный, водный, спелеотуризм-все они имеют общую базу знаний и умений, чему уделяется внимание на всех этапах обучения и кроме всего совершенствуют себя в виде спорта «Спортивный туризм-дистанции-пешеходные», выполняя спортивные разряды.

В программе отражен принцип цикличности туризма. Цикл представлен в виде образовательного блока. Тематические блоки программы выстроены в соответствии с возрастными, физическими возможностями учащихся и сложностью содержания материала. Самым первым осваивается базовый вид - пешеходный туризм. как основной для изучения других видов туризма, ориентирование и общефизическая подготовка.

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.

### **Уровень освоения программы – углубленный**

Реализация данной программы направлена на формирование общей культуры учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а так же на укрепление здоровья и организацию свободного времени подростков.

Результативностью освоения программы является выход учащихся на прогнозируемые результаты программы.

**Объём и срок реализации программы** составляет 44 недели., Занятия проводятся по утвержденному расписанию 2 раза в неделю на базе школы или в парке, и один раз в месяц 8-часовой выезд в ближайший пригород - поход выходного дня с закреплением и совершенствованием знаний, полученных на теоретических и практических занятиях.

- Предполагаемое время занятий: Вторник с 16:00 до 18:25, воскресенье 9:30-12:40, и одно восьмичасовое в выходной день (4-я суббота)
- Программа рассчитана на пять лет обучения. Общее количество часов 3036

**Цель** – создание условий для систематизации, совершенствования и расширения метапредметных умений, физических качеств учащихся, подготовке к совершению спортивных походов, участию в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

### **Задачи**

#### *Обучающие*

- Закрепить знания основ теории при подготовке к путешествиям;
- Научить работать с Регламентов по «Спортивному туризму-дистанции-пешеходные» при подготовке к соревнованиям по спортивному туризму-дистанции,
- Сформировать навыки при составлении алгоритма по тактике прохождения дистанций (личная, связка, группа);

#### *Компетенция личностного самосовершенствования*

#### *Развивающие*

- Способствование развитию адекватной самооценки на возникающие нестандартные ситуации;
- Формировать навыки работы с информацией;

#### *Ценностно-смысловая компетенция.*

#### *Воспитательные*

- Формирование коммуникативных навыков (со взрослыми и со сверстниками);
- Воспитывать веру в себя и смелость на индивидуальных выступлениях;
- Способствовать социализации и адаптации к жизни в обществе;
- Способствовать воспитанию в ребенке -личности;

*Коммуникативная компетенция*

### ***Планируемые результаты:***

*Личностные результаты:*

- Будут иметь мотивацию к занятиям спортивным туризмом для достижения высоких спортивных результатов;
- овладеют коммуникативными навыками (с взрослыми и со сверстниками);
- будут иметь достаточно высокий уровень социализации;
- *Компетенция личностного самосовершенствования*

*Метапредметные результаты:*

- у учащихся в определенной мере разовьются физические способности, образное, логическое и системное мышление;
- уметь работать индивидуально и в группе;
- оценивать правильность выполнения поставленных задач;
- будут сформированы навыки работы с информацией;
- *Ценностно-смысловая компетенция.*

*Предметные результаты:*

- у учащихся будут сформированы умения необходимые для организации и безопасного совершения туристских путешествий;
  - ✓ у учащихся сформируются первоначальные навыки работы с Регламентом по спортивному туризму.
  - ✓ будут сформированы умения для решения задач по тактике прохождения дистанций по спортивному туризму с использованием различных приемов;
  - ✓ *Компетенция Компетенция личностного самосовершенствования*

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

Язык реализации программы – образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

**Форма обучения** – очная

## **Особенности реализации программы**

Программа реализуется на базе учреждения дополнительного образования (ДДЮТ Выборгского района) и на площадке общеобразовательного учреждения (база школы) на основании договора о сотрудничестве между организациями.

В программе предусмотрено:

- Проведение занятий в каникулярное время;
- Участие учащихся в массовых мероприятиях;
- Серьезная физическая нагрузка;
- Подготовка учащихся к последующему поступлению в профильные учреждения

по специализации педагог дополнительного образования.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Педагог в процессе работы участвует в выявлении и развитии физических способностей, влияет на развитие личности, интеллекта, самостоятельности мышления, умения анализировать, давать самооценку, развития волевых качеств.

### ***Условия формирования групп***

Формируется разновозрастная группа из учащихся, прошедших обучение по программе «Спортивный туризм. Начальная подготовка» а также учащиеся других объединений туристско-краеведческой направленности, а также дети, переходящие из других видов спорта и имеющих хорошую физическую подготовку после предварительного собеседования. Все учащиеся должны иметь медицинский допуск к занятиям спортивным туризмом.

Возраст учащихся участвующих в реализации образовательной программы:

1 год обучения – 10-11 лет

2 год обучения – 11-13 лет

3 год обучения – 12-14 лет

4 год обучения – 13-16 лет

5 год обучения – 15-17 лет

### ***Количество обучающихся в группе***

1 год обучения – не менее 15 человек

2 год обучения – не менее 12 человек

3 год и далее – не менее 10 человек

### ***Формы проведения занятий:***

**Комбинированное занятие** направлено на интеграцию задач и методов разных типов занятий. Усложнение технологии и структуры занятия обусловлено растущим уровнем мастерства учащихся.

**Групповые занятия** проводятся со всей группой детей, работающих над решением одной задачи под воздействием разных средств обучения.

**Фронтальные занятия** проводится по парам, отрабатывающих одну техническую дистанцию спортивную дистанцию.

**Индивидуальные занятия** характеризуются индивидуальным подходом к паре с точки зрения усвоения отдельных элементов дистанций с помощью различных технических приемов. На занятиях вводится отработка как отдельных технических элементов разного класса дистанций (от 1 до 5), так и в целом.

Данная организация образовательного процесса позволяет наиболее полно и эффективно освоить образовательную программу.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

*В программе реализуются следующие виды работ:*

- *фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);*
- *групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);*
- *индивидуально-групповая: организуется работа с учащимися с целью устранения пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.*

**Материально - техническое оснащение 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 ø 10мм	500 м	5	Фонарь налобный	1 шт.
6	Веревка вспомогательная ø 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	Рулетка измерительная, 50м	1 шт.	11	Крепления лыжные универсальные	1 пара
12			12	Лыжи	1 пара
13			13	Лыжные палки металлические	1 пара

***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.

**Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования по направлению деятельности – инструктор детско-юношеского туризма



# ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

## Оценочные материалы

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий:

- программа для компьютерного тестирования учебных достижений учащихся
- комплекты тестовых заданий по темам «Ориентирование», «Первая доврачебная помощь», «Тур быт», «Краеведение», «Безопасность», «Питание», «Снаряжение»

Вид диагностики	Форма	Задачи тестирования	Периодичность	Сроки тестирования	Средства выявления
Входная (первичная)	Тестирование общей физической подготовки	Определение уровня физического развития после летних каникул	1 раз в начале учебного года (сентябрь)	01-10.09.2017	Таблицы ГТО соответствующей ступени
Промежуточная, итоговая	Таблица динамики участия в соревнованиях (Таблица результативности и участия в соревнованиях)	Эффективность методов и приемов обучения. Выполнение и подтверждение спортивных разрядов	Весь учебный год	Январь 2018г., апрель-май 2018	Протоколы участия в соревнованиях
Итоговая	Тестирование общей физической подготовки	Определение уровня физического развития после летних каникул	В конце учебного года	Апрель 2016	Таблицы ГТО соответствующей ступени

### Педагогическая диагностика:

- Анкетирование;
- Личные беседы с детьми и родителями;
- Педагогическое наблюдение
- Отчеты учащихся о путешествии или экспедиции.

### Форма подведения итогов реализации программы:

- Защита отчетов,
  - выполнение разрядов
  - участие в соревнованиях
  - Учебно-тренировочный сбор с участием во всероссийских соревнованиях
  - Диагностика результатов участия в соревнованиях
- 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
О1: 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
О2: 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
О3: 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
О4: 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
О5: 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
Р1: 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

Р2: Уровень физического развития	при выполнении упражнений следит за техникой даже на фоне усталости	старается правильно выполнять упражнения, но временами теряет самоконтроль	при выполнении упражнений отсутствует самоконтроль, выполняет только если на него смотрит педагог
Р3: Кодекс путешественника	по мере своего опыта исполняет кодекс путешественника	сделал для себя выписки из кодекса	познакомился с текстом кодекса
Р4: Широта общекультурного кругозора	активно общается с учащимися других объединений на совместных мероприятиях	получил представление о количестве сверстников-соперников на городских соревнованиях	редко участвует в соревнованиях
Р5: Развитость способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации	проявил себя в сложной (проблемной) ситуации, вышел с достоинством	в сложных ситуациях не проявляет активности, помогает (или не мешает) решать проблему другим	в сложной ситуации впадает в панику или ступор, проявляет деструктивную активность
В1: Уровень самостоятельности	учащийся выполняет самостоятельно всё, что может быть исполнено им самим	самостоятельно собирает рюкзак, надевает страховочную систему, следит за временем, участвует в работе по организации бивуака	требует помощи взрослых при выполнении того, что должно быть исполнено им самим
В2: Уровень коммуникативной культуры	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	знает всех по именам, но на общение и взаимопомощь идет избирательно	не идет на общение с другими учащимися, пользуется помощью других, сам же не готов делиться, помогать
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.).

### 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
Спелеотуризм	Видео ролики: Пещеры мира, Прохождение SRT-навески, основы топосъемки	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>				
	Вводное занятие	Теоретическое занятие: «Спортивный туризм это...»	Знакомство.Беседа.	Презентация. Инструкции по безопасности. Правила поведения на занятии и в учреждении.
1.	Подготовка к походу выходного дня (ПВД)	Лекция, игра, тренинг, зачет.	Лекция, самостоятельная работа, игра, соревнование.	Схемы наложения повязок. «Типы костров».
2.	Краеведение	Лекция,	Лекция,	Диск: Федоров Л.А. «В

		экскурсия, тренинг, зачет, соревнования.	самостоятельная работа, игра, соревнование.	помощь участникам интерактивной игры по краеведческому ориентированию «Мой город - Санкт-Петербург».
3.	Общая физическая подготовка	Зачет. Тренировка в спортзале.	Самостоятельная работа, соревнования, командные игры.	«Комплекс упражнений по ОФП для туристов».
4.	Походы, слеты, соревнования	Демонстрация, соревнования, тренинг.	Самостоятельная работа, соревнования, эстафеты.	Сайт РФСТСПБ. Информация о предстоящих и прошедших соревнованиях.
5.	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.
6.	Итоговое занятие	Зачет.	Беседа, демонстрация.	Презентация «План летних мероприятий и подготовки к ним»

### Второй год обучения

	Вводное занятие	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Фотоотчёты о пройденных походах. Библиотека МКК Выборгского района. Инструкции по безопасности. Правила поведения на занятии и в учреждении.
1.	Пешеходный туризм. Начальный уровень	Теоретические занятия, тренинги, соревнования.	Демонстрация, лекция, самостоятельная работа, эстафеты.	Раздаточный материал. «Узлы, применяемые в туризме». Стенд «Узлы, применяемые в туризме».
2.	Краеведение	Лекция, экскурсия, соревнования.	Демонстрация, самостоятельная работа.	Физическая карта Ленинградской области. Контурные карты.
3.	Подготовка к многодневному пешему походу	Написание отчета	Самостоятельная работа	Отчеты о походах.
4.	Общая физическая подготовка	Зачет, тренировка в спортзале.	Самостоятельная работа, соревнования, командные игры.	«Комплекс упражнений по ОФП для туристов».
5.	Слеты, соревнования	Лекция, соревнования.	Самостоятельная работа, участие в соревнованиях.	Сайт РФСТСПБ. Информация о предстоящих и прошедших соревнованиях.
6.	Основы ориентирования	Лекция, тренинги.	Лекция, самостоятельная	Статья на портале об экстремальном туризме и



			работа.	спорте ТОПЛИМИТ – «Компас. Первые модели».
7.	Итоговое занятие	Зачет	Выполнение заданий, демонстрация.	Моргунова Т. Тесты для обучения спортивному ориентированию.
<b>Третий год обучения</b>				
	Вводное занятие	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Фотоотчёты о пройденных походах. Библиотека МКК Выборгского района. Инструкции по безопасности. Правила поведения на занятии и в учреждении.
	Пешеходный туризм. Углубленный уровень	Лекция, игра.	Беседа. Демонстрация. Самостоятельная работа.	Таблица норм, калорийности и БЖУ сухого продукта. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.
	Лыжный туризм. Начальный уровень.	Лекция	Демонстрация.	Презентация «Безопасность в лыжном походе»
	Водный туризм. Начальный уровень.	Практическое занятие.	Демонстрация, самостоятельная работа.	Байдарка Таймень-2
	Общая физическая подготовка	Зачет. Тренировка в спортзале.	Самостоятельная работа, соревнования, командные игры.	Памятки: «Комплекс упражнений для возрастной группы...».
	Участие в соревнованиях	Лекция, соревнования.	Самостоятельная работа, участие в соревнованиях.	Сайт РФСТСПБ. Информация о предстоящих и прошедших соревнованиях.
	Итоговое занятие	Зачет.	Выполнение заданий, демонстрация.	Моргунова Т. Тесты для обучения спортивному ориентированию.
<b>Четвертый год обучения</b>				
	Вводное занятие	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Фотоотчёты о пройденных походах. Библиотека МКК Выборгского района. Инструкции по безопасности. Правила поведения на занятии и в учреждении.
	Спелеотуризм. Начальный уровень	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Презентация Введение в спелеотуризм. Фильм Пещеры мира.
	Горный туризм. Начальный уровень	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Презентация Альпинизм и горный туризм. Фильм Горы мира.
	Водный туризм.	Теоретическое	Беседа. Демонстрация.	Ролики о прохождении

	Углубленный уровень	занятие.		порогов 4-6 категории сложности
	Лыжный туризм. Углубленный уровень.	Лекция, путешествие.	Демонстрация, самостоятельная работа.	Атлас «Кольский полуостров». Лукоянов Зимние спортивные походы.
	Специальная физическая подготовка	Зачет, тренировка в спортзале.	Самостоятельная работа, соревнования, командные игры.	Памятки: «Комплекс упражнений для возрастной группы...»
	Участие в соревнованиях	Лекция, соревнования.	Самостоятельная работа, участие в соревнованиях.	Сайт РФСТСПБ. Информация о предстоящих и прошедших соревнованиях.
	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 туризм	Теоретическое занятие,	Лекция, самостоятельная работа.	Официальный сайт Федерации спортивного туризма. Туристско- спортивный союз 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.
7	Спелеотуризм. Углубленный	Теоретическое	Беседа. Демонстрация.	Презентация Введение в спелеотуризм. Фильм Пещеры

	уровень	занятие.		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.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Педагогические методики и технологии:

- дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.
- теоретические занятия - лекции, практическое занятие в спортивном зале
- эстафеты
- Соревнования
- тренинг (в спортзале, в полевых условиях)
- Сбор
- Поход
- Экскурсия
- Экспедиция
- зачет (по теории, по практическим навыкам)

### Методы, используемые при проведении занятий:

- Словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж, сообщение, обсуждение, анализ)
- Наглядные методы (иллюстрации, карты, таблицы, оформление)
- Практические методы (практикум решения задач)
- Репродуктивные методы (работа по плану, схеме)
- Поисковые методы (эвристические приемы, вопросы, тесты, поиск, проекты)
- Индуктивные методы (от частного к общему) факты – выводы
- Дедуктивные методы (от общего к частному: анализ явлений, фактического материала, выделение главного и второстепенного)
- Методы самостоятельной работы (выполнение заданий без непосредственного участия взрослых, инициатива, умение передавать свои знания другим)
- Игровые методы (игровые моменты, настольные игры, игры-путешествия, логические игры, игры-задачи)
- Творческие методы (рисунок, плакат, игры, фантазия, воображение, проекты представления)
- Метод проектов («мозговой штурм», замысел, целеполагание, планирование, результат).

### Дистанционная поддержка

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
Углубление знаний о походах	Электронные учебные материалы	Тест		Электронная почта

Подготовка туриста-спортсмена	Видеофильмы, Регламент	Анализ выступлений		Электронная почта
Краеведение	Пособия	Тест		Электронная почта
Физическая подготовка	Видеофильмы о сдаче нормативов ГТО	Электронный дневник спортсмена		В группе в контакте
Участие в соревнованиях	Видеофильмы	Анализ выступления		Комментарии под выступлением
Защита проектов	Электронные учебные материалы			Защита презентации

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Список литературы для педагогов

1. Балтийский берег: методическое сопровождение развития образовательной системы. Выпуск II. Сборник научно-методических статей и материалов./ Под научн. ред. А.О. Кравцова – СПб.: НОУ «Эксперсс», 2013. – 120 с.
2. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 г.г.) .Автор-составитель Константинов Ю.С. – М.: ФЦДТЮТиК, 2008 – 312 с.
3. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт. 1990. – 175 с. □ Константинов Ю. С., Куликов В. М. "Педагогика школьного туризма" М.: ФЦДЮТиК, 2006. 208 с. 2-е изд., дополненное. Учебно-методическое пособие.
4. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Речь, 2008 – 160 с.
5. Маслов А. «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» 160 с. Фт 60×90/16. Пер. 76ц. 2000 г.
6. Маслов А., Константинов Ю. и др. «Полевые турлагеря» 160 с. Ф-т 60×90/16. Пер. 76ц. 2000 г.
7. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под. ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007. – 278 с.
8. Спортивный туризм в системе образования / Под редакцией Губаненков С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2008 – 196 с.
9. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2013, - 180 с., илл.

### Литература для учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. – 56 с.
2. Белоликов К.Ю., Филиппов В.В. и др. Туристская подготовка студентов педагогических вузов. Учебно-методическое пособие – СПб.: Издательско-полиграфический центр СанктПетербургского Государственного Университета технологии и дизайна, 2006 – 160 с.
3. Черныш И.В. "Выживание в экстремальных ситуациях". Учебное пособие. М.: Физическая культура, 2009.-160с.

### Электронные образовательные ресурсы:

1. Презентации (Презентации работы спортивно-туристского отдела, презентации о путешествиях; презентации по темам программы)
2. Слайдфильмы: материалы архива спортивно-туристского отдела □ Видеофильмы о туристских путешествиях: Сборники «Сто дорог», материалы архива спортивно-туристского отдела
3. Прикладные программные средства: «Первая медицинская помощь», «Справочник грибника», «Большая энциклопедия спортивного туризма», Энциклопедия «Школа выживания»
4. Сайт отдела, сайт федерации спортивного туризма России, сайт федерации спортивного ориентирования России

### Дидактические материалы:

1. спортивные и топографические карты;
2. комплект дидактических игр по темам программы;
3. тренажеры по теме «Ориентирование»;
4. наглядные пособия отдела;
5. отчеты из архива отдела; отчеты о сборах, походах и экспедициях группы.

**Подборка положений о мероприятиях, в которых принимают участие учащиеся:**

1. Первенство СПб по-спортивному туризму-дистанции-пешеходные
2. Соревнования по спортивному ориентированию «Кубок школьного двора»
3. Парковое ориентирование
4. Открытая интерактивная многоэтапная игра по фото-ориентированию «Мой город – герой»;
5. Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга, посвященный снятию блокады Ленинграда

**Памятки, алгоритмы действий:**

- памятки отъезжающим в экспедицию, поход, на соревнования, для потерявших ориентировку в лесу.

**Рекомендации для учащихся по освоению программы:**

- по подготовке к туристским соревнованиям;
- по подготовке к городским соревнованиям;
- личное снаряжение для выезда, похода, лагеря;
- групповое и специальное снаряжение.

**Оценочные таблицы по Общей физической подготовке  
(Таблицы комплекса ГТО)**

Утверждены  
приказом Минспорта России  
от «08» июля 2014 г. № 575

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ****(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо		6	7	8	6	7	8



выполнить получения отличия Комплекса**	для знака						
--	--------------	--	--	--	--	--	--

**V. СТУПЕНЬ****(возрастная группа от 16 до 17 лет)****1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	1
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	