

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. Начальная подготовка»

Срок освоения 2 года
Возраст обучающихся: 8 - 12 лет

Разработчики –
Струков Павел Павлович,
педагог дополнительного образования,
Балина Нина Александровна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики ДОП:

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «**Спортивный туризм. Начальная подготовка**» (далее – программа) по своему содержанию соответствует **туристско-краеведческой направленности**, так как способствует формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды, получению опыта работы в коллективе.

Адресат

Программа рассчитана на обучающихся 8–12 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям спортивным туризмом по состоянию здоровья.

Актуальность

В современном мире для формирования личности человеку необходимо взаимодействовать с людьми, принимать нестандартные решения, анализировать действия в критических ситуациях, иметь высокий уровень эрудированности, стремление к достижению своих целей и преобразованию мира в лучшую сторону.

Спортивный туризм – один из способов приобретения данных качеств. В совокупности с туристско-краеведческой деятельностью он весьма многогранен, - существует разделение на маршруты и дистанции по каждому виду туризма (пеший, водный, горный, лыжный, спелео и т. д.). Для успешной адаптации в каком-либо одном виде, обучающимся необходимо ознакомиться со всеми направлениями на практике и произвести индивидуальный выбор программы углубленного уровня.

Настоящая программа, в свою очередь, знакомит обучающихся с многообразием спортивного туризма и туристско-краеведческой деятельности, постепенно выделяя различные аспекты видов туризма. В процессе освоения начального курса обучающиеся опробуют особенности двигательного режима и полевого быта в туристских мероприятиях. В том числе учатся самообслуживанию, вырабатывают коммуникативные навыки взаимодействия. Участие в степенных походах и походах начальных категорий сложности (в условиях автономного нахождения в природной среде) и в соревнованиях на дистанциях позволяет ребенку получить необходимые базовые навыки.

Отличительные особенности

Основные особенности данной программы – подача образовательного материала с помощью игровых методов, создание представления о многообразии активной деятельности в сфере спортивного туризма, предоставление возможности осознанного индивидуального выбора программы обучения для дальнейшего развития.

«Спортивный туризм. Начальная подготовка» помогает неподготовленным, но проявляющим интерес к путешествиям и прохождению туристских маршрутов, детям получить базовые туристские знания, освоить технические навыки и приобрести социально - личностный опыт, таким образом, выполняя государственный заказ по социализации детей (в соответствии с ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»). А также способствует укреплению здоровья обучающихся, за счет проведения тренировочного процесса на открытом воздухе, совершенствует физические данные ребенка, вырабатывает такие важные качества, как выносливость, сила, ловкость, быстрота.

Уровень освоения

Уровень освоения - базовый.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы 2 года. Общее количество учебных часов – 504.

Цель

Создание условий для развития личностных и физических качеств каждого обучающегося в творческом коллективе, подготовка к совершению спортивных путешествий и участию в соревнованиях.

Задачи

Обучающие:

- способствовать формированию системы знаний по различным видам туризма;
- формировать умения необходимые для организации безопасного быта
- познакомить с различными видами снаряжения
- познакомить с правилами соревнований по спортивному туризму;
- способствовать формированию практических умений спортивного туризма
- знакомить с туристскими возможностями и достопримечательностями родного края;

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 освоения

Предметные результаты:

- у обучающихся будет сформирована система знаний по различным видам туризма;
- обучающиеся будут знать туристские возможности и достопримечательности родного края;
- у обучающихся будут сформированы умения необходимые для организации безопасного быта в степенных походах
- познакомятся с различными видами снаряжения
- познакомятся с правилами соревнований по спортивному туризму;
- у обучающихся сформированы практические умения по спортивному туризму

Личностные результаты:

- к концу обучения обучающиеся 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:

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

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русском).

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Особенности реализации ДОП:

Больше половины учебного времени приходится на выездные занятия в полевых условиях. Это реализуется в выходные дни и каникулярное время.

Условия набора в коллектив:

Программа рассчитана на обучающихся 8–12 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 обучающихся групп обусловлены порогом входа в самую младшую возрастную группу соревнований по спортивному туризму - мальчики/девочки 8-9 лет, а также требованиям к участникам походов - минимальный возраст для совершения однодневных походов – 7 лет, 2-3 дневных – 8 лет, степенных 9-11 лет.

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

- уровню физического развития;
- состоянию здоровья;
- психоэмоциональной комфортности пребывания в данной группе;
- особенности развития обучающихся;
- уровню освоения программы.

В группу **второго года обучения** могут быть зачислены выпускники первого года обучения не младше 9 лет, а также обучающиеся других объединений туристско-краеведческой направленности, вновь пришедшие дети.

Основной задачей обучения по этой программе является формирование сплоченного объединения обучающихся, управляемого и способного к взаимодействию, готового совершать многодневные путешествия в условиях природной среды. Опыт показывает, что за один год и за один набор обучающихся такое объединение не всегда удается создать. После первого года занятий в объединениях обучающихся, практикующих активные формы туристско-краеведческой деятельности, происходит неизбежный отсев, и возникает необходимость провести донabor. Поэтому на втором году занятий по курсу начальной подготовки программа первого года во многом повторяется, с усложнением изучаемого материала. Вновь набранные обучающиеся вливаются в «основной состав» объединения, благодаря дифференцированному подходу педагога, уделяющему большее внимание отстающим обучающимся, многократно повторяя действия, вызывающие затруднения.

Формы организации занятий:

В основном занятия проводятся всем составом объединения, в случае подготовки к соревнованиям могут проводиться по группам.

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);

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение);
- групповая (для организации прохождения дистанции связками, группами (по 4), для выполнения работ по организации бивака, упражнения в парах)
- коллективная: организация проблемно-поискового взаимодействия при разборе внештатных ситуаций на маршруте, организации бивака, составлении продуктовой раскладки, обсуждении тактики прохождения дистанции.

- индивидуальная (разбор дистанции, выполненного задания, организация работы по походным должностям на маршруте и биваке, а также при подготовке к походу).

Материально-техническое оснащение ДОП

Групповое снаряжение			Личное снаряжение (необходимое на каждого обучающегося)		
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Палатка (4-местная)	5 шт.	1	Рюкзак туристский	1 шт.
2	Шатер	1 шт.	2	Спальный коврик	1 шт.
3	Тент костровой	2 шт.	3	Спальник	1 шт.
4	Аптечка походная.	1 комп.	4	Компас жидкостный	1 шт.
5	Веревка основная \varnothing 10мм	200 м	5	Фонарь налобный	1 шт.
6	Веревка вспомогательная \varnothing 6мм	30 м	6	Система страховочная	1 компл
7	Карабины альпинистские	30 шт.	7	Карабины альпинистские	4 шт.
8	Топор большой	1 шт.	8	Репшнур \varnothing 6мм	1 шт.
9	Топор малый	1 шт.	9	Блокировка из основной верёвки \varnothing 10мм	1 шт.
10	Пила двуручная.	1 шт.	10	Каска	1 шт.
11	Байдарка 2-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 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 обучающиеся 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 родного края	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
P2: 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
P3: Кодекс путешественника	по мере своего опыта исполняет кодекс путешественника	сделал для себя выписки из кодекса	познакомился с текстом кодекса
P4: Широта общекультурного кругозора	активно общается с обучающимися других объединений на совместных мероприятиях	получил представление о количестве сверстников-соперников на городских соревнованиях	редко участвует в соревнованиях
P5: 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
B1: Уровень самостоятельности	обучающийся 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 обучающимися, 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	неправильно 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 обучающихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ обучающихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому обучающемуся и каждому показателю. Затем:

- Подсчитывается общее количество баллов по каждому обучающемуся (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 обучающихся по данному показателю, разделенная на количество обучающихся. 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: http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/	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
Первый год обучения				
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»

Второй год обучения				
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.

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 обучающихся. 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 молодёжи. - 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 ТЛТ 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 обучающихся

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/
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/>