

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. Путешествия»**

Срок освоения 5 лет  
Возраст обучающихся: 08 - 18 лет

Разработчик –  
Косова Надежда Владимировна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Путешествовать - значит жить»  
Ханс Кристиан Андерсен*

### **Направленность образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа **«Спортивный туризм. Путешествия»** (далее – программа) по своему содержанию соответствует **туристско-краеведческой направленности** и имеет **углубленный уровень освоения**. Поскольку в результате освоения программы формируются личностные качества и социально-значимые компетенции учащихся, а также создаются условия для профессиональной ориентации. Повышается конкурентоспособность выпускников на основе высокого уровня полученного образования. Обучение по данной программе предопределяет презентацию результатов учащихся на уровне города, участие в городских и всероссийских мероприятиях, наличие призеров и победителей в городских конкурсных мероприятиях, а также наличие выпускников, продолживших обучение по данному профилю деятельности.

*Спортивный туризм* - вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий. Спортивный туризм исторически сложился в СССР. Спортивность туризма заключается в преодолении естественных препятствий, в применении различной тактики и техники преодоления препятствий.

Спортивный туризм, прежде всего, спортивные походы, является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта.

Увлечение спортивным туризмом позволяет познакомиться с культурой и бытом различных стран и народов, с замечательными и часто даже уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надежных товарищей.

Участие в спортивных походах начальных категорий сложности и в соревнованиях на дистанциях позволяет получить необходимые базовые навыки и удовольствие от участия в походах и соревнованиях.

Занятие спортивным туризмом, как комплексным видом спорта, осуществляемым в сложной природной и общественной среде, требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта и хорошей подготовки.

### **Актуальность**

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодежи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития.

### *Для учащихся*

Занятия по данной программе способствует нормальному здоровому развитию учащихся в подростковом возрасте, дает им социально благоприятные стереотипы поведения, создает хорошие условия для физического развития (особенно детей, живущих в городе) – приобщение к спорту, выездные занятия на природе.

### *Для социума*

Занятия спортом способствуют формированию личностных качеств, таких как целеустремленность, отзывчивость, инициативность и других. Залог успеха в данном виде спорта – умение работать в команде, развитие которого способствует активизации жизненной

позиции личности ребёнка, развитию коммуникативных качеств, готовность нести ответственность за собственное благополучие и благополучие своих товарищей. Образ жизни спортсмена формирует необходимые навыки для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе. Здоровый образ жизни помогает учащимся полностью раскрыть свой потенциал и реализовать себя в жизни.

### Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 8-16 лет и разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в том, что каждый год обучения предполагает свой уровень освоения с использованием инновационных педагогических технологий.

Год обучения	Уровень освоения программы	Инновационные технологии	Целеполагание	Педагогический результат
1 год	Общекультурный уровень	Технологии активного обучения: игровые технологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>Усвоение нового и закрепления старого материала, формирование общих учебных умений, развитие физических способностей</li> <li>Формирование познавательных мотивов и интересов</li> <li>Передача целостного представления о предметах, явлениях с учетом эмоционально-личностного восприятия.</li> </ul>	Игра является средством развития и самореализации детей, вовлекает учащихся в познавательную деятельность, побуждает к самосовершенствованию и создают условия внутренней активности личности, у учащихся происходит реализация собственной деятельности, общения, самоопределения через спортивно-туристическую деятельность.
2 год			<ul style="list-style-type: none"> <li>Обучение коллективной мыслительной и практической работе, формирование умений и навыков социального взаимодействия и общения, навыков индивидуального и совместного принятия решений.</li> <li>Воспитание ответственного отношения к делу, уважения к социальным ценностям и установкам</li> </ul>	

			<p>коллектива и общества в целом</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучения методам моделирования и социального проектирования при планировании походов</li> </ul>	
3 год	Углубленный уровень	Технология развития критического мышления	<p>Развитие интеллектуальных способностей учащихся, позволяющих им самостоятельно решать многофункциональные задачи, поставленные педагогом. Формирование категориального аппарата мышления, характеризующегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознанием учащимися многозначности позиций и точек зрения.</li> <li>• Преодоления эгоцентризма мышления.</li> <li>• Рефлексией альтернативности принимаемых решений.</li> <li>• Умением адекватно интерпретировать получаемую информацию.</li> </ul>	<p>Данная технология позволяет сформировать определённые метакогнитивные умения. Учащийся при решении многофункциональных задач сам формирует и пользуется метакогнитивными умениями тем самым развивают способность к саморегуляции туристско-краеведческой деятельности и к самообразованию в целом</p>
4 год	Профессионально ориентированный уровень	Технология «Педагогическая мастерская»	<p>Развитие познавательного интереса учащихся. Развитие личности, получение целостной, смысловой картины мира и осознание ценности своего «Я» в этом мире. Формирование компетенций- применение в практической деятельности знаний и умений, полученные в результате обучения по данной образовательной программе.</p>	<p><b>Философско-мировоззренческий:</b> обретение целостной смысловой картины современного мира; осознание ценности своего «Я» в этом мире; развитие культуры делового взаимодействия.</p> <p><b>Когнитивный:</b> умение работать с информацией (анализ, структурирование, вербализация).</p> <p><b>Развивающий:</b> проявление и познание собственной индивидуальности; развитие речемыслительных и речекommunikативных компетенций; эффективная презентация своего результата работы: детское наставничество, развитие</p>
5 год				

				креативности; овладение ключевыми образовательными компетенциями
--	--	--	--	--

### Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Общее количество часов – 1980.

Год обучения	Название этапа	Кол-во часов	Уровень освоения программы	Примечания
1 год	I— Начальная туристская подготовка	222	Общекультурный	Период адаптации к экстремальным условиям
2 год	II— Основы спортивного туризма	222	Общекультурный	Акцент на освоение техники различных видов туризма
3 год	III— Подготовка туриста спортсмена	333	Углубленный	Совершенствование и выход на уровень лучших городских туристских объединений
4 год	IV— Подготовка младших инструкторов детско-юношеского туризма и судей туристских соревнований	444	Профессионально ориентированный	Совершение спортивных квалифицированных походов, судейство соревнований Совершенствование мастерства
5 год		444		

**Отличительная особенность** программы заключается в том, что для подготовки мероприятий и на занятиях применяются компьютерные технологии. Для разработки маршрутов используется информация, размещенная в сети интернет, для расчета продуктовой раскладки и для подготовки и составления отчетов о совершенных походах - компьютерные программы.

В связи с развитием технического прогресса появилось новое туристское оборудование и снаряжение, которое применяется в учебном процессе: газовые горелки современного поколения, современное снаряжение для страховки, электронные системы отметки, электронные библиотеки отчетов о походах, повышают возможности и увеличивают выбор туристских маршрутов.

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.

*Характеристика категорий учащихся по программе*

Характеристика категории учащихся	Базовые знания	Практическая подготовка
<i>Возрастные особенности учащихся 8 – 11 лет</i>		
<p><b>Физическое развитие</b>                      Существенной физической особенностью детей этого возраста является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность учащихся, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе. На протяжении данного возраста происходят существенные изменения не только в физическом развитии, но и в психическом развитии ребенка: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>У детей сформированы общеучебные навыки и умения по следующим школьным предметам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Русский язык;</li> <li>• Литературное чтение;</li> <li>• Математика;</li> <li>• Окружающий мир;</li> <li>• Технология;</li> <li>• Физическая культура;</li> </ul> <p>Знания, умения и навыки по этим предметам, используются при освоении данной программы.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Умения и навыки</u></b></p> <p><b>Познавательная деятельность</b>                      Ребёнок умеет наблюдать за объектами окружающего мира: описывать наблюдаемый объект и характеризовать происходящие с ним изменения. Кроме того, он умеет сравнивать два объекта, выявлять сходства и различия, а также объединять объекты по общему признаку, отличать часть от целого.</p> <p><b>Речевая деятельность и работа с информацией</b>                      Осознанное чтение вслух и про себя, ребёнок умеет строить высказывания, выражать свои мысли, как простые, так и сложные. Умеет работать с информацией и использует компьютер для этих целей.</p>
<p><b>Когнитивное развитие</b>                      Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Интенсивно развиваются, перестраиваются сами мыслительные процессы. Происходит переход от</p>		<p><b>Организация деятельности</b>                      Ребёнок имеет навыки выполнения простейших алгоритмов, самостоятельно определяет последовательность действий для решения обучающих и прикладных задач. Он умеет оценивать результаты своей деятельности, выявлять и описывать возникшие трудности и самостоятельно находить пути их устранения. Он умеет общаться с товарищами, договариваться с ними, при необходимости распределять между ними работу, оценивать свой вклад в общее дело и общий результат</p>

<p>наглядно - образного к словесно - логическому мышлению. У ребенка появляются логически верные рассуждения. Восприятие учащихся недостаточно дифференцированно. Лучше в младшем школьном возрасте развито произвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание детей, без всяких усилий с их стороны.</p>		<p>деятельности.</p>
<p><b>Общение</b> В 8-9 лет взаимодействия между учащимися строится через педагога. В 10-11 лет происходит формирование детского коллектива появляются симпатии и антипатии. Проявляются требования к личностным качествам. Складывается детский коллектив. Происходит резкий поворот от интересов взрослого, к интересам сверстников.</p>		
<p><b>Эмоциональное развитие</b> В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения.</p>		
<p><b>Возрастные особенности учащихся 12 – 14 лет</b></p>		
<p>Существенной возрастной чертой их в этом возрасте является стремление к утверждению своего достоинства и престижа среди товарищей. Развитие интеллекта характеризуется</p>	<p>У подростков сформированы общеучебные навыки и умения по следующим школьным предметам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Русский язык.</li> </ul>	<p><b>Учебно-организационные умения и навыки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация места для занятий;</li> <li>• следование правилам гигиены обучения;</li> <li>• принятие учебных задач;</li> <li>• консультирование (детское наставничество);</li> </ul>

<p>тем, что подросток приобретает способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям. Часто период становления этой способности характеризуется феноменом теоретизирования.</p> <p>В подростковом возрасте качественным преобразованиям подвергается личность ребенка: развивается рефлексия, изменяется содержание самооценки, формируется чувство взрослости. Одной из форм проявления самосознания является чувство взрослости. Важным показателем чувства взрослости является наличие у подростков собственной линии поведения.</p> <p>У подростка также происходит формирование «<b>Я-концепции</b>» – системы внутренне согласованных представлений о себе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Литература.</li> <li>• Информатика и ИКТ.</li> <li>• Обществознание.</li> <li>• География.</li> <li>• Физическая культура.</li> <li>• Технология.</li> <li>• Основы безопасности жизнедеятельности.</li> </ul> <p>Знания, умения и навыки по этим предметам, используются при освоении данной программы.</p> <p>У подростков сформированы знания, умения и навыки по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм Путешествия.» и программам туристско-краеведческой направленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование.</li> </ul> <p><b>Учебно-интеллектуальные навыки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• абстрагирование;</li> <li>• сравнение;</li> <li>• моделирование;</li> <li>• анализ;</li> <li>• классификацию;</li> <li>• обобщение;</li> <li>• систематизацию;</li> <li>• выявление причинно-следственных связей;</li> <li>• проведение мысленных экспериментов.</li> </ul> <p><b>Учебно-информационные умения и навыки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чтение текста;</li> <li>• практические занятия;</li> <li>• работа с дополнительными источниками;</li> <li>• работа со справочными источниками;</li> <li>• работа с видео- и аудиоматериалами, компьютером.</li> </ul> <p><b>Учебно-коммуникативные умения и навыки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• письменная речь;</li> <li>• устная речь;</li> <li>• учебное слушания.</li> </ul>
<p><b>Возрастные особенности учащихся 14 лет и старше</b></p>		
<p>Главное психологическое приобретение ранней юности - это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «<b>Я</b>». Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший</p>	<p>У учащихся сформированы общеучебные навыки и умения по следующим школьным предметам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Русский язык.</li> <li>• Литература.</li> <li>• Информатика и ИКТ.</li> <li>• Обществознание.</li> <li>• География.</li> </ul>	<p><b>Базовые навыки</b></p> <p><b>Основные навыки</b>, такие как грамота и счет, которые дают учащимся возможность писать, читать, говорить и использовать числа на уровне, необходимом для того, чтобы успешно функционировать и продвигаться в обществе.</p> <p><b>Жизненные навыки</b>, а именно отношения с другими людьми, навыки самоуправления, профессионального и социального роста. Они позволяют учащимся жить</p>



<p>школьный возраст - начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности - учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая культура.</li> <li>• Технология.</li> <li>• Основы безопасности жизнедеятельности.</li> <li>• Биология (анатомия)</li> </ul> <p>Знания, умения и навыки по этим предметам, используются при освоении данной программы.</p> <p>У учащихся сформированы знания, умения и навыки по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм. Путешествия.» и программам туристско-краеведческой направленности.</p> <p>По завершению данной программы учащиеся обладают нужными знаниями, навыками и умениями для продолжения обучения по углублённым общеобразовательным программам туристско-краеведческой направленности «Юные инструктора туризма» и «Комбинированный туризм».</p>	<p>полноценной социальной жизнью и вносить вклад в общество.</p> <p><b>Ключевые навыки коммуникация</b>, решение проблем, коллективная работа. Эти навыки содействуют развитию плодотворной деятельности по широкому ряду показателей, преимущественно на работе, но также и с точки зрения социума и непосредственного окружения.</p> <p><b>Социальные и гражданские навыки</b>, к которым относятся социальная активность, моральные правила и ценности, сотрудничество. Они помогают учащимся принимать полезное участие в социальной и экономической жизни.</p> <p><b>Навыки для получения занятости</b>, например, обработка информации, приспособление, самостоятельное принятие решений.</p> <p><b>Предпринимательские навыки</b> - самостоятельная деятельность, поиск и исследование деловых возможностей. Эти навыки расширяют возможности для начала своего собственного дела, его совершенствования и развития.</p> <p><b>Управленческие навыки</b>, охватывающие коммуникацию, консультирование, аналитическое мышление, тренировку и наставление. Это навыки, которые учащиеся используют для самоуправления в процессе детского наставничества.</p> <p><b>Широкие навыки</b>, такие как анализирование, планирование, контроль. Они принадлежат к навыкам «высшего порядка», которые учащиеся применяют в различном контексте туристско-краеведческой деятельности.</p>
--	---	--

## **Цель программы**

Формирование физического развития и личностных качеств учащихся в соответствии с целеполаганием «**Я-концепция**», развитие культуры безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, посредством совершения спортивных путешествий.

## **Задачи**

### *Обучающие:*

- формирование представления о туризме как виде спорта;
- формирование навыков безопасного пребывания в природе;
- подготовка учащихся к соревнованиям: технико-тактическая, психологическая;
- знакомство с районом путешествия;
- обучение планированию и анализу своей деятельности.

### *Развивающие:*

- развитие психических процессов: память, внимание, мышление, воображение, пространственное ориентирование;
- развитие высших корковых функций мозга: анализ, синтез;
- развитие устной и письменной речи (обучение терминологии туристско-краеведческой деятельности);
- развитие мелкой и общей моторики;
- развитие общих физических качеств учащихся.

### *Воспитательные:*

- формирование культуры здорового образа жизни, гигиены,
- формирование культуры общения и культуры поведения в обществе;
- формирование потребности в самореализации;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- воспитание нравственных качеств личности;
- мотивирование к занятиям спортивным туризмом;
- мотивирование учащихся к достижению высоких результатов;
- социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе.

## **Ключевые компетенции**

### *Социальные компетенции:*

- коммуникабельность;
- эмоциональный интеллект (умение распознавать эмоции и мотивы других людей);
- гибкость и принятие критики.

### *Интеллектуальные компетенции:*

- умение видеть и решать проблему.

### *Волевые компетенции:*

- ориентированность на результат;
- управление временем;
- упорство;
- стрессоустойчивость;

- готовность выполнять рутинную работу.

*Лидерские компетенции:*

- умение принимать решения;
- ответственность.

**Планируемые результаты освоения программы**

***Личностные результаты***

В результате освоения программы, учащиеся выйдут на следующий результат:

- будет сформирована культура здорового образа жизни, гигиены,
- будет сформирована культура общения и культура поведения в обществе;
- будут сформированы потребности в самореализации;
- учащимся будут присущи морально-волевые качества;
- учащиеся будут обладать нравственными канонами;
- учащиеся приобретут интерес к занятиям спортивным туризмом;
- учащиеся будут замотивированы к достижению высоких результатов;
- учащиеся будут социализированы и адаптированы к жизни в обществе.

***Метапредметные результаты***

В результате освоения программы, у учащихся будут развиты:

- психические процессы: память, внимание, мышление, воображение, пространственное ориентирование;
- высшие корковые функции мозга: анализ, синтез;
- устная и письменная речь (будут обладать терминологией туристско-краеведческой деятельности);
- мелкая и общая моторика;
- общие физические качества.

***Предметные результаты***

В результате освоения программы, учащиеся будут:

- знать о туризме как виде спорта;
- обладать навыками безопасного пребывания в природе;
- обладать технико-тактической и психологической подготовкой для участия в соревнованиях;
- знать географические особенности маршрутов района путешествия;
- уметь планировать и анализировать свою деятельность.

В результате освоения программы у учащихся будут сформированы следующие **ключевые компетенции:**

*Социальные компетенции:*

- коммуникабельность;
- эмоциональный интеллект (умение распознавать эмоции и мотивы других людей);
- гибкость и принятие критики.

*Интеллектуальные компетенции:*

- умение видеть и решать проблему.

*Волевые компетенции:*

- ориентированность на результат;
- управление временем;
- упорство;
- стрессоустойчивость;
- готовность выполнять рутинную работу.

*Лидерские компетенции:*

- умение принимать решения;
- ответственность.

После окончания обучения по программе учащиеся приобретут навыки самостоятельной подготовки и совершения в качестве участников спортивного похода II категории сложности. Учащиеся будут уметь защищать свой поход на отчетной конференции «Защита похода» на всероссийском уровне.

### Материально-техническое оснащение

Групповое снаряжение			Личное снаряжение (необходимое на каждого учащийся)		
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Палатка (4-х местная)	4 шт.	1	Рюкзак туристский	1 шт.
2	Шатер	1 шт.	2	Спальный коврик	1 шт.
3	Тент костровой	1 шт.	3	Спальник	1 шт.
4	Аптечка походная.	1 компл	4	Компас жидкостный	1 шт.
5	Веревка основная 10мм	100 м	5	Фонарь налобный	1 шт.
6	Веревка вспомогательная 6мм	100 м	6	Система страховочная	1 компл
7	Карабины альпинистские	15 шт.	7	Карабины альпинистские	4 шт.
8	Топор большой	1 шт.	8	Репшнур 6мм	2 шт.
9	Топор малый	1 шт.	9	Блокировка из основной верёвки	1 шт.
10	Пила двуручная.	1 шт.	10	Каска	1 шт.
11	Байдарка 2х местная	2 шт.	11	Крепления лыжные универсальные	1 пара
12	Весло для байдарки	4 шт.	12	Лыжи	1 пара
13	Рулетка измерительная, 50м	1 шт.	13	Лыжные металлические палки	1 пара

14	GPS навигаторы	2 шт	14	Спасжилет	1 шт.
15	Ноутбук	1шт	15	Часы электронные	1 шт

#### **Оборудование кабинета для проведения лекционных занятий:**

- Стенды для размещения наглядных пособий.
- Физическая карта Ленинградской области.
- Парты, стулья.
- Доска.
- Шкафы для размещения литературы, методических пособий, комплектов карт.
- Проектор.
- Тренажер для оказания первой помощи.
- Компьютерный класс с мультимедийным оборудованием.

#### **Оборудование спортивного зала для проведения занятий по физической подготовке:**

- Маты гимнастические.
- Призмы для контрольных пунктов.
- Компостеры.
- Скакалки.
- Мячи.
- Скалодром.
- Шведские стенки.
- Турники.

**Для успешного освоения программы каждый учащийся должен иметь.**

<b>№</b>	<b>Наименование спортивного инвентаря</b>	<b>Количество</b>
1.	Спортивная форма с длинным рукавом и закрывающая колени, спортивная обувь (по сезону)	1
2.	Компас жидкостный	1
3.	Страховочные перчатки	1
4.	Коврик пенополиуретановый	1
5.	Лыжи, палки, ботинки лыжные	1
6.	Набор посуды ( кружка, ложка, миска, нож, термос)	1
7.	Седушка	1
8.	Бахилы туристские	1
9	Рукавицы непромокаемые	1
10	Ветровка штормовка	1
11	Спальный мешок	1
12	Рюкзак туристский	1

#### **Кадровое обеспечение**

Занятия по туристско-краеведческой направленности проводит педагог дополнительного образования, обладающий опытом и профессиональными компетенциями по данному направлению деятельности.

#### **Язык реализации**

Образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке Российской Федерации.

## Форма обучения

Очная

## Условия реализации программы

### Условия набора в коллектив

В коллектив принимаются мальчики и девочки, имеющие медицинский допуск, в том числе дети, переходящие из других видов спорта, а также возможно зачисление в группы второго и последующих годов обучения учащихся, прошедших курс «Начальная туристская подготовка» в других объединениях туристско-краеведческой направленности.

### Условия формирования групп

На каждый год обучения предполагается формирование разновозрастных групп.

На 1 год обучения принимаются все желающие дети заниматься спортивным туризмом, имеющие допуск врача к спортивным занятиям.

На 2 и 3 год обучения переходят учащиеся, заинтересованные этим направлением и желающие заниматься более серьезно. Возможно зачисление новых учащихся, желающих заниматься спортивным туризмом, сдавших спортивные нормативы.

На 4 и 5 год обучения переходят учащиеся, выполнившие спортивные разряды на уровне своего возраста и имеющие желание участвовать в соревнованиях разного уровня, походах и экспедициях, судействе соревнований.

### Количество детей в группе

1 год обучения – 15 человек;

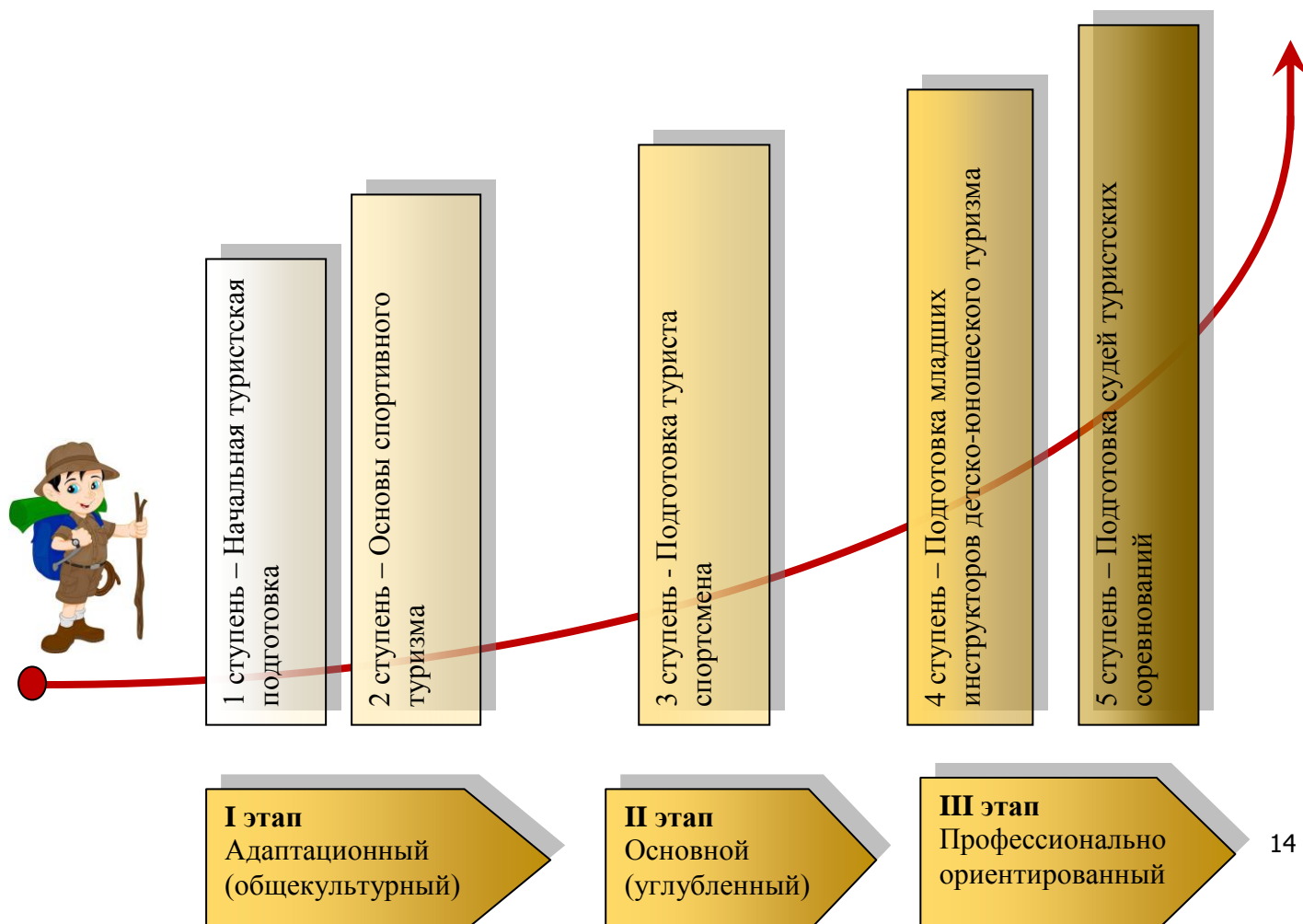
2 год обучения – 12 человек;

3-5 года обучения – 10 человек.

### Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм. Путешествия» подразделяется на 3 основных этапа.

### Схема основных этапов освоения программы



## **Формы проведения занятий**

Программой предусмотрены следующие формы проведения занятий:

- *теоретико-практические занятия*: «круглые столы», игры, семинары, тренинги, семинары-практикумы, мастер-классы с приглашенными педагогами;
- *теоретические занятия*: лекции, беседы, просмотры с анализом;
- занятие-практикум в спортивном зале;
- эстафеты;
- соревнования;
- занятие-тренинг (в спортзале, в полевых условиях);
- сбор;
- поход;
- экскурсия;
- экспедиция;
- занятие-зачет.

## **Формы организации деятельности учащихся на занятии**

В образовательный процесс включаются групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия. Формами организации деятельности учащихся на занятии являются:

- *фронтальная*: проводится работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- *коллективная*: взаимодействие между всеми детьми одновременно и в малых группах (детское наставничество);
- *групповая*: для выполнения туристско-краеведческих задач организовывается работа в группе (совместные действия, общение, взаимопомощь, передача наработанного опыта) в малых группах (детское наставничество), в том числе в парах;
- *индивидуальная*: учащиеся получают задания от педагога и реализуют их на самостоятельных тренировках, организуется работа с одаренными детьми, посредством индивидуальных образовательных траекторий.

## **Особенности реализации**

Часть программы реализуется в каникулярное время в виде выездных мероприятий, многодневных сборов или походов.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

- опрос
- зачет – на итоговом занятии
- участие в городских туристских соревнованиях
- выполнение норм спортивных разрядов (от 3 юношеского до 1 взрослого)
- участие в степенных и категорийных (от 3 степени сложности до II категории сложности) туристских походах
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о походах и экспедициях
- участие в городской конференции «По родной стране».

Специфика деятельности объединения требует от педагога тесного контакта с родителями учащихся. Родительские собрания проводятся на стыке сезонов и перед каждым многодневными мероприятиями.

### **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)

Показатель	2	1	0
O1 Нормы поведения юных туристов	Нормы поведения полностью сформированы	Преобладает нормальное поведение	Нормы поведения еще не сформировались в достаточной степени
O2 Навыки безопасного поведения на природе	Сформированы навыки безопасного поведения на природе	Недостаточно сформированы навыки безопасного поведения на природе	Навыки безопасного поведения на природе незначительны
O3 Ориентирование по спортивной карте	Отличные навыки ориентирования по спортивной карте	Средние навыки ориентирования по спортивной карте	Нормальные навыки ориентирования по спортивной карте
O4 Знакомство с районами путешествий	Хорошо информирован о районах путешествий	Достаточно информирован о районах путешествий	Плохо информирован о районах путешествий
O5 Техника преодоления препятствия	Обладает навыками преодоления препятствий в полной мере	Обладает навыками преодоления препятствий в достаточной мере	Обладает навыками преодоления препятствий в неполной мере
P1 Интерес к занятиям спортивным туризмом	Высокая мотивация к занятиям спортивным туризмом	Достаточный интерес к занятиям спортивным туризмом	Незначительный интерес к занятиям спортивным туризмом
P2 Участие в выездных мероприятиях	Регулярное	В большей части	Редко
P3	Превосходная	Хорошая	Средняя



Развитие общей физической подготовки			
P4 Умение планировать	Высокое	Среднее	Недостаточно сформированы
P5 Развитие ответственности	Высокая степень ответственности	Средняя степень ответственности	Недостаточная степень ответственности
B1 Навыки здорового образа жизни	Полностью сформированы	Хорошо сформированы	Незначительно сформированы
B2 Умения адаптироваться в природных условиях	Высокие навыки	Хорошие навыки	Средние навыки
B3 Стремление и способность преодолевать трудности	Отлично развиты	Хорошо развиты	Нормально развиты
B4 Воспитание чувства личной ответственности	Полностью сформированы	Достаточно сформированы	Незначительно сформированы
B5 Воспитание бережного отношения к природе	Участие в экологических акциях	Уборка за собой и прилегающей территории	Уборка мусора за собой на территории пребывания

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:

26-30 – высокий

16-25 – средний

10-15 – низкий

Менее 10 – 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

### Педагогические методики, методы и технологии

#### Педагогические технологии

- Личностно-ориентированное обучение
- Развивающее обучение
- Коллективная творческая деятельность
- Здоровье сберегающие технологии
- Информационно-коммуникативные технологии

#### 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 человека
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.

#### Дистанционная поддержка

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
Туризм и виды	Презентация	тест	сентябрь-октябрь	сайт

туризма				
Узлы и их назначение	Презентация, метод. пособие	Тест	В течении года	Сайт, почта, группа в ВК
География района путешествия	Фильмы	Анкета, тест	В течении года	Почта, группа в ВК

### **Методические материалы**

1. Моргунова Т. Тесты для обучения спортивному ориентированию.
2. Фёдоров Л.А. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию.- СПб.: ДЮТ, 2006.
3. Фёдоров Л.А. «Уроки ориентирования. Коробка заданий для практических занятий по начальному обучению ориентированию. Учебное пособие для педагогов ДЮТ Выборгского района.- СПб.: ДЮТ, 2007.

### **Учебно-методическая литература**

1. Федоров Л.А. Учебно-методический комплекс пособий и упражнений по спортивному ориентированию и туризму
2. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований
3. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы
4. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию
5. Алексеев А. А. Питание в туристическом походе
6. Собственные дидактические и лекционные материалы по подготовке к пешеходному походу
7. Собственные дидактические и лекционные материалы по подготовке к лыжному походу

## Информационные источники

### Список литературы для педагогов

1. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи. - М.: ФЦДЮТиК, 2006
2. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 2010
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов - М.: Физкультура и спорт, 2008
5. Коган В. Г. Соревнования по технике горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983
6. Косторуб А. Н. Медицинский справочник туриста - М.: Профиздат, 1987
7. Елоховский С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: 1981
8. Михайлов Б. А. Туризм и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. – СПб.: СПбГУ, 2001
9. Организация и подготовка туристского похода. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986
10. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998
11. Энциклопедия туриста. - М.: БРЭ, 1993
12. Физическая тренировка в туризме. - М.: Турист, 2011
13. Константинов. Ю. С. Туристские слёты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2000.
14. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТ и К, 2006.
15. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб.: Петрополис, 2012.

### Список литературы для учащихся

1. Энциклопедия туриста.- М.: БРЭ, 1989
2. Хазанович К.К. Геологические памятники Ленинградской области – Л.: ЛЕНИЗДАТ, 1982
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011

### Интернет-ресурсы:

1. <http://www.tmmoscow.ru/>
2. <http://www.tssr.ru/>
3. <https://vk.com/russiantouringclub>