

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. Совершенствование»

Срок освоения 3 года
Возраст обучающихся: 13 - 18 лет

Разработчики –
Струков Павел Павлович,
педагог дополнительного образования,
Косов Василий Николаевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм. Дистанция. Совершенствование» (далее Программа) имеет **туристско-краеведческую направленность** и предполагает **углубленный уровень освоения**.

Программа составлена с учетом:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки РФ 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- "Концепция развития дополнительного образования детей", утвержденная Правительством РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

Актуальность

Основную программу по спортивному туризму учащиеся заканчивают в 13-15 лет, в этом возрасте у детей уже сформировался устойчивый интерес к занятиям спортом, совершению путешествий, участию в соревнованиях, и есть желание продолжать обучение. Данная программа дает возможность продолжать заниматься туристско-краеведческой деятельностью и достигать новых вершин.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 13-18 лет, прошедших обучение по программам туристско-краеведческой направленности углубленного уровня освоения, имеющих медицинский допуск Программа разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения общим объемом 1386 часов.

Отличительные особенности

Программа является завершающим этапом в цикле программ по спортивному туризму и может существовать только в неразрывной связи с предыдущими «базовыми» программами. Отличительная особенность – углубленный индивидуальный подход к обучению учащегося.

Новизна данной программы заключается в разработке и использовании на занятиях индивидуальных планов для совершенствования туристско-краеведческой подготовки, дидактических материалов, разработанных автором с учетом уровня подготовки, специфики выбранного вида туризма учащимся.

Цель:

Совершенствование спортивных туристских навыков и умений.

Достижение цели раскрывается через следующие группы

задач:

Обучающие:

- совершенствование навыков техники и тактики спортивного туризма в различных дисциплинах дистанций по спортивному туризму;
- совершенствование навыков преодоления спортивных туристских маршрутов: пеших, горных, водных, лыжных;
- совершенствование навыков участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня;
- достижение высокого уровня развития в спортивном туризме.

Развивающие:

- развитие навыков межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повышение уровня общего физического развития;
- расширение общекультурного кругозора через путешествия;
- создание условий для самоопределения личности;
- формирование навыков самостоятельной познавательной деятельности и критического мышления;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма и гражданственности;
- повышение уровня коммуникативной культуры;
- воспитание экологической культуры;
- освоение способов физического саморазвития;
- развитие морально-волевых и профессионально важных качеств, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному туризму

Ключевые компетенции

Социальные:

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

Интеллектуальные:

- умение видеть и решать проблему.

Волевые:

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

Лидерские:

- умение принимать решения;
- ответственность.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты.

К концу обучения учащиеся:

- будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;
- будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;
- будут проявлять экологическую культуру;
- освоят способы физического саморазвития;
- будут проявлять морально-волевые и профессионально важные качества, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному ориентированию.

Метапредметные результаты.

К концу обучения учащиеся:

- будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;
- расширят общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь в туристско-краеведческой деятельности и смежных профессиях;
- будут обладать навыками самостоятельной познавательной деятельности и критического мышления.

Предметные результаты:

К концу обучения, учащиеся будут:

- обладать умением преодолевать все виды дисциплин пешеходных дистанций по спортивному туризму на 1-4 классах;
- обладать умением подготовки и преодоления спортивных маршрутов I-II категории сложности;
- обладать умением пользоваться технико-тактическим арсеналом ориентирования и выживания на местности;
- владеть навыками участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня;
- обладают уровнем физической формы, необходимым для сдачи спортивных нормативов, норм ГТО по возрасту и при возможности для выполнения спортивных разрядов.

Условия реализации программы

Формы проведения занятий:

- практическое занятие (в спортзале, в полевых условиях);
- теоретическое занятие, семинар;
- соревнования;
- учебно-тренировочный сбор;
- спортивный поход;
- индивидуальные беседы;
- экскурсия;
- мастер-класс (практические занятия, проводимые различными педагогами).

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая.

Материально-техническое оснащение:

Каждый учащийся должен иметь личное снаряжение, с учетом специфики темы конкретного занятия:

| № | Наименование | Количество |
|---|---|------------|
| 1 | Спортивный костюм, спортивная обувь (по сезону) | 1 |
| 2 | Часы электронные | 1 |
| 3 | Термос (0,7/1,0л) | 1 |
| 4 | Система страховочная | 1 |

| | | |
|----|------------------------------|---|
| 5 | Карабины с байонетной муфтой | 4 |
| 6 | Репшнур ø 6мм | 1 |
| 7 | Блокировка | 1 |
| 8 | из основной верёвки ø 10мм | 1 |
| 9 | Ролик для переправ | 1 |
| 10 | Жумар | 1 |
| 11 | ФСУ | 2 |
| 12 | Пантин | 1 |
| 13 | Каска альпинистская | 1 |
| 14 | Рюкзак туристский (70-90л) | 1 |
| 15 | Коврик для сна | 1 |
| 16 | Спальный мешок | 1 |
| 17 | Набор туристской посуды | 1 |
| 18 | Треккинговые палки | 1 |
| 19 | Ледоруб | 1 |
| 20 | Кошки альпинистские | 1 |
| 21 | Лыжи коньковые | 1 |
| | Ботинки лыжные | 1 |
| | Палки лыжные | 1 |
| 22 | Чехол | 1 |
| 23 | Лыжи туристские | 1 |
| | Палки лыжные туристские | 1 |
| 24 | Палки лыжные туристские | 1 |
| 25 | Спасательный жилет | 1 |
| 26 | Неопреновый костюм | 1 |
| 27 | Каска для водного туризма | 1 |
| 28 | Компас жидкостный | 1 |
| 29 | Фонарь налобный | 1 |

Групповое снаряжение, необходимое для проведения занятий с учетом специфики различных видов спортивного туризма:

| № | Наименование | Количество |
|----|-------------------------------|------------|
| 1 | Палатка (4-местная) | 3 |
| 2 | Шатер | 1 |
| 3 | Тент костровой | 1 |
| 4 | Аптечка походная | 1 |
| 5 | Веревка основная ø 10мм | 600м |
| 6 | Веревка вспомогательная ø 6мм | 40м |
| 7 | Карабины альпинистские | 30 |
| 8 | Топор большой | 1 |
| 9 | Топор малый | 1 |
| 10 | Пила двуручная. | 1 |
| 11 | Вставки (10, 9л) | 1,1 |
| 12 | Костровой тросс | 1 |
| 13 | Горелки газовые | 4 |
| 14 | Набор кастрюль (4, 3л) | 2 |
| 15 | Жумар двойной | 4 |
| 16 | Карабины стальные | 12 |
| 17 | Блок-ролик | 2 |

| | | |
|----|----------------------------|----|
| 18 | Набор КП, спортивных карт | 1 |
| 19 | Конусы для СБУ | 8 |
| 20 | Байдарка 2-местная | 6 |
| 21 | Весло для байдарки | 12 |
| 22 | Рулетка измерительная, 50м | 1 |
| 23 | Печка туристская | 1 |
| 24 | Рации | 2 |
| 25 | GPS-навигатор | 1 |

Оборудование кабинета для проведения лекционных занятий:

- Стенды для размещения наглядных пособий
- Парты, стулья
- Доска
- Шкафы для размещения литературы, методических пособий, комплектов карт.
- Мультимедийное оборудование: проектор, экран, ноутбук, колонки
- Оборудование для написания отчета: компьютер, принтер, сканер, интернет роутер

Оборудование для занятий в спортивном зале / природной среде:

- Маты гимнастические
- Турники
- Тренажеры для спортивного туризма: стенд для скалолазания, переправа по бревну, навесная переправа, вертикальный подъем, параллельная переправа.

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

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 13–18 лет, прошедших обучение по программам «Спортивный туризм. Дистанция» «Спортивный туризм. Дистанция. Основная подготовка», «Спортивный туризм. Путешествия», имеющих медицинский допуск,

Условия формирования групп:

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.

Условия реализации программы:

Условия набора в коллектив

В коллектив принимаются юноши и девушки 13-15 лет, прошедшие обучение по программам туристско-краеведческой направленности базового и углубленного уровней освоения, имеющие медицинский допуск

Условия формирования групп

На каждый год обучения предполагается формирование разновозрастных групп.

На 1 год обучения учащиеся, заинтересованные этим направлением и желающие заниматься более серьезно.

На 2 и 3 год обучения переходят выполнившие спортивные разряды на уровне своего возраста и имеющие желание участвовать в соревнованиях разного уровня, спортивных походах, судействе соревнований.

Количество детей в группе

1-3 год обучения – 10 человек;

В связи с особенностью ДООП, в группы набираются сформировавшиеся команды выпускников программ туристско-краеведческой направленности базового и углубленного уровня освоения. Также численность обусловлена туристским походным потенциалом для совершения маршрутов II категории сложности и выше.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения

Предметная диагностика проводится в следующей форме:

- Выполнение нормативов по общей физической подготовке (основанных на нормах комплекса ГТО для каждого возрастного периода).
- Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному туризму
- Выполнение тестовых заданий по ориентированию, технике, тактике различных видов туризма.
- Участия в соревнованиях по спортивному туризму на региональном и всероссийском уровнях.

Психолого-педагогическая диагностика предполагает:

- Ведение дневника педагогического наблюдения – диагностика коммуникативных, эмоционально-волевых свойств личности.
- Составление и диагностика психологического профиля в зависимости от выступлений на соревнованиях по спортивному туризму
- 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 – диагностика мотивации выбора объединения. 2-3 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 совершения спортивного похода

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- опрос;
- зачет – на итоговом занятии;
- участие в категорийных спортивных туристских походах;
- участие в региональном конкурсе походов и экспедиций «По родной стране»
- участие в соревнованиях регионального, межрегионального, всероссийского уровня;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о соревнованиях, спортивных походах, анализ данных спортивного дневника.

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 | Обладает навыками преодоления препятствий в | Обладает навыками преодоления препятствий в | Обладает навыками преодоления препятствий в |

| препятствия | полной мере | достаточной мере | 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 Развитие общей физической подготовки | Превосходная | Хорошая | Средняя |
| P4 Умение планировать | Высокое | Среднее | Недостаточно сформированы |
| P5 Развитие ответственности | Высокая степень ответственности | Средняя степень ответственности | Недостаточная степень ответственности |
| V1 Навыки здорового образа жизни | Полностью сформированы | Хорошо сформированы | Незначительно сформированы |
| V2 Умения адаптироваться в природных условиях | Высокие навыки | Хорошие навыки | Средние навыки |
| V3 Стремление и способность преодолевать трудности | Отлично развиты | Хорошо развиты | Нормально развиты |
| V4 Воспитание чувства личной ответственности | Полностью сформированы | Достаточно сформированы | Незначительно сформированы |
| V5 Воспитание бережного отношения к природе | Участие в экологических акциях | Уборка за собой и прилежащей 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 и технологии.**

- Технология разноуровневого обучения;
- технология сотрудничества;
- технология перспективно - опережающего обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающая технология;
- дистанционная образовательная технология.

| № | Группы методов | Метод | На что направлен |
|----------|-------------------------------|--|--|
| 1 | Словесные методы | Лекция, беседа. | Формирование теоретических и практических знаний |
| 2 | Наглядные методы | Фото, изображения, видео | Тренировка внимания, зрительной памяти, развитие воображения |
| 3 | Практические методы | Участие в соревнованиях, контрольных тренировках. | Развивают умение применить на практике полученные знания, усовершенствовать приобретенные навыки |
| 4 | Дедуктивные методы | Экскурсии, путешествия, походы, экспедиции, ознакомление с литературой и выявление конкретных вопросов | Развитие умений проанализировать явление, работу, фактический материал. Умение выделить главное и второстепенное |
| 5 | Методы самостоятельной работы | Работа с литературой. Работа на дистанции на местности | Развития самостоятельности, умение принимать решения. |
| 6 | Игровые методы | Спортивные и развивающие игры. | Развитие командного духа, многообразие впечатлений |

Дистанционная поддержка

| Раздел программы, темы | Учебно-методические материалы | Проверочные задания | Срок (период) | Форма обратной связи |
|---|---|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта | Учебник анатомии, физиологии, презентация | Учебный тест | Через неделю после занятия | Электронная почта, VK.com |

| | | | | |
|--|--|-------------------|---|---------------------------|
| Техника и тактика спортивного ориентирования | https://www.youtube.com/watch?v=gnbY6H-AdoU Правила вида спорта Спортивное ориентирование | Тесты. Задания | В течение учебного года с периодичностью 2-3 недели | Электронная почта, VK.com |
| Обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. | http://www.rufso.ru/ статьи | Задания. | В течение учебного года с периодичностью 2-3 недели | Электронная почта, VK.com |
| Техника и тактика спортивного ориентирования | www.o-gps-center.ru | Разбор трансляций | В течение учебного года с периодичностью 2-3 недели | Электронная почта, VK.com |
| Общая и специальная физическая подготовка | Презентации | Сдача нормативов | В течение учебного года с периодичностью 2-3 недели | На занятиях |
| Основы туристской подготовки. | Презентации | Беседа, тест | 2-3 раза в месяц | Электронная почта, VK.com |

Методическое обеспечение программы

| № | Раздел или тема программы | Форма занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия) | Дидактический материал | Формы подведения итогов | Техническая разработка |
|---|------------------------------|---|--|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Чтение карты | Практическая (тренировка на местности) | Тренировка на местности. Прохождение дистанции | Карта лабиринта. Корректировка части карты Сосновки | Контрольная дистанция | Планирование дистанции |
| 2 | Чтение карты, условные знаки | Теоретическая (тренировка зрительной памяти и внимательности) | Мысленное выделение отдельных участков на карте и сравнение с заданием | Карта с КП | Проверка правильности выполнения задания | Вырезание отдельных частей карты для составления заданий |
| 3 | | | | | | |

Дидактические материалы.

- Экологические и природоохранные сведения;
- фотоматериалы;
- видеоматериалы;
- специальная литература;
- использование учебных полигонов по 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/>