

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<br>Нормы поведения юных туристов           | Нормы поведения полностью сформированы               | Преобладает нормальное поведение                                  | Нормы поведения еще не сформировались в достаточной степени |
| O2<br>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<br>Ориентирование по спортивной карте      | Отличные навыки ориентирования по спортивной карте   | Средние навыки ориентирования по спортивной карте                 | Нормальные навыки ориентирования по спортивной карте        |
| O4<br>Знакомство с районами путешествий       | Хорошо информирован о районах путешествий            | Достаточно информирован о районах путешествий                     | Плохо информирован о районах путешествий                    |
| O5<br>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<br>Интерес к занятиям<br>спортивным<br>туризмом             | Высокая мотивация<br>к занятиям<br>спортивным<br>туризмом | Достаточный<br>интерес к занятиям<br>спортивным<br>туризмом | Незначительный<br>интерес к занятиям<br>спортивным<br>туризмом |
| P2<br>Участие в выездных<br>мероприятиях                       | Регулярное  | В большей части   | Редко  |
| P3<br>Развитие общей<br>физической<br>подготовки               | Превосходная  | Хорошая   | Средняя  |
| P4<br>Умение планировать                                       | Высокое   | Среднее   | Недостаточно<br>сформированы                                   |
| P5<br>Развитие<br>ответственности                              | Высокая степень<br>ответственности                        | Средняя степень<br>ответственности                          | Недостаточная<br>степень<br>ответственности                    |
| V1<br>Навыки здорового<br>образа жизни                         | Полностью<br>сформированы                                 | Хорошо<br>сформированы                                      | Незначительно<br>сформированы                                  |
| V2<br>Умения<br>адаптироваться в<br>природных условиях         | Высокие навыки  | Хорошие навыки  | Средние навыки   |
| V3<br>Стремление и<br>способность<br>преодолевать<br>трудности | Отлично развиты   | Хорошо развиты  | Нормально развиты  |
| V4<br>Воспитание чувства<br>личной<br>ответственности          | Полностью<br>сформированы                                 | Достаточно<br>сформированы                                  | Незначительно<br>сформированы                                  |
| V5<br>Воспитание<br>бережного<br>отношения к<br>природе        | Участие в<br>экологических<br>акциях                      | Уборка за собой и<br>прилежащей<br>территории               | Уборка мусора за<br>собой на<br>территории<br>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                     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gnbY6H-AdoU">https://www.youtube.com/watch?v=gnbY6H-AdoU</a><br>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. | <a href="http://www.rufso.ru/">http://www.rufso.ru/</a><br>статьи  | Задания.          | В течение учебного года с периодичностью 2-3 недели | Электронная почта, VK.com |
| Техника и тактика спортивного ориентирования                     | <a href="http://www.o-gps-center.ru">www.o-gps-center.ru</a>   | 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/](http://www.balticbereg.ru/)
2. Федерация спортивного туризма в России – Туристско-спортивный союз России (ТССР) - <http://www.tssr.ru/>
3. Портал об экстриме и путешествиях - <http://www.toplimit.ru/>
4. Санкт-Петербургский туристский клуб - <http://www.touristclub.ru/federation/contact>
5. Спортивный туризм - <http://www.carabin.ru/>
6. Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге и Ленинградской области <http://o-site.spb.ru/>
7. Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга <http://rfstspb.ru/>
8. Сервер материалов по походам и путешествиям <http://skitalets.ru/>
9. Сервис по подготовке к походу <http://predpohod.ru/>