

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»

Срок освоения 5 года
Возраст обучающихся: 10 - 18 лет

Разработчик –
Юнин Александр Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность ДОП

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

Адресат программы ДОП

В объединении могут заниматься дети 10-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивным туризмом.

Актуальность ДОП

Современное образование уделяет особое внимание воспитанию и развитию личности учащегося в процессе реализации дополнительных общеразвивающих программ. Современный выпускник должен не только иметь специальные знания и умения, но и обладать развитыми морально-волевыми, коммуникативными, лидерскими, физическими качествами, уметь эффективно работать в команде. Он должен быть гражданином своей страны.

Умение работать в коллективе вырабатывается только работой в команде, и этой командой в процессе реализации данной программы является детское объединение, все члены которого принимают активное участие в процессе подготовки, проведения и подведения итогов туристского путешествия, называемого в силу особенностей его подготовки и проведения **самостоятельным туристским путешествием**.

Детское туристско-краеведческое объединение в процессе подготовки, проведения и подведения итогов путешествия характеризуется распределением туристских, в данном случае - гражданских обязанностей между членами объединения, и потому представляет собой ячейку гражданского общества: группу людей, в большей или меньшей степени объединенных единой целью, ради достижения которой этими людьми осуществляется совместная сложноорганизованная деятельность. Нахождение в такой ячейке формирует навыки гражданского взаимодействия, более чем востребованные в будущей жизни юных туристов.

Совершение путешествий по различным регионам России позволяет сформировать образ любимой Родины не только на интеллектуальном, но и на эмоциональном уровне восприятия и запоминания. При этом при совершении путешествий должен сохраняться принцип увеличения дальности. Вначале должна изучаться «малая родина», позже дальние регионы. Тогда из путешествий по разным природным ландшафтам, из изучения краеведческих объектов в разных

регионах России складывается образ Родины и это способствует формированию настоящего патриотизма.

Воспитание гражданственности и патриотизма является целью реализации многих современных федеральных и региональных программ развития образования. Высокая эффективность самодеятельной туристско-краеведческой деятельности, направленной на воспитание гражданственности и патриотизма подрастающего поколения, обуславливает актуальность данной образовательной программы, в плане реализации которой такая деятельность организуется.

Программа «Спортивный туризм» соответствует актуальным тенденциям и базируется на принципах организации самодеятельной туристско-краеведческой деятельности учащихся. Спортивная составляющая программы мотивирует учащихся, укрепляет их желание быть успешными в спорте и в жизни.

Успешность учащихся и уровень эффективности реализации воспитательного потенциала программы выявляются посредством участия в городском конкурсе походов и экспедиций «ПО РОДНОЙ СТРАНЕ» и во всероссийских соревнованиях и конкурсах детских походов и экспедиций.

Цель реализации данной программы соответствует целям «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» по следующим направлениям:

- трудовое (гражданское) воспитание;
- патриотическое воспитание;
- физическое воспитание;
- экологическое воспитание;
- эстетическое воспитание

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.

Программа составлена с учетом Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)

Программа обновлена в 2017 году на основе Распоряжения Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Отличительные особенности ДОП

В настоящее время к формированию программ туристско-краеведческой направленности существует несколько подходов. В системе дополнительного образования реализуются узкоспециализированные программы, изучающие конкретный вид туризма, программы, включающие изучение нескольких видов туризма, программы, нацеленные на соревновательный компонент, программы, в которых особое внимание уделяется экспедиционно-походной деятельности.

Спортивный туризм включает два направления дистанции и маршруты. Для более полного изучения спортивного туризма в программе учтены и соревновательный и походный компоненты. Краеведческий компонент программы выстроен согласно увеличению сложности и дальности совершаемых походов.

В программе «Спортивный туризм» совмещены 5 наиболее распространенных вида туризма и компоненты смежных профессий. Самым первым осваивается базовый вид - пешеходный туризм, как основной для изучения других видов туризма. Затем учащиеся изучают водный, лыжный, горный, спелеотуризм, на финальном этапе знакомятся со смежными с туризмом профессиями.

Соревновательный компонент подразумевает выступление на дистанциях до 4 класса сложности (уровня норматива Кандидата в мастера спорта). Это позволяет учащимся, освоить сложные технические и тактические приемы и по завершению программы при желании продолжить обучение в спортивных школах (при условии выполнения разряда).

Система знаний и умений в программе «Спортивный туризм» (темы)

Походная деятельность	Соревновательная деятельность	Краеведение
Пеший туризм ↓ Водный туризм ↓ Лыжный туризм ↓ Горный туризм ↓ Спелеотуризм	Неклассифицированная дистанция ↓ Дистанция 1 класса сложности ↓ Дистанция 2 класса сложности ↓ Дистанция 3 класса сложности ↓ Дистанция 4 класса сложности	Санкт-Петербург и пригороды ↓ Ленинградская область ↓ Северо-запад России ↓ Юг России ↓ Дальние регионы: Урал, Алтай



Основы смежных профессий			
Инструктор детско-юношеского	Судья по виду спорта спортивный	Тренер-преподаватель по спортивному туризму	Спасатель

туризма	туризм		
---------	--------	--	--

Программа включает в себя три этапа. На каждом этапе материал усложняется и выстроен в соответствии с возрастными особенностями детей, уровнем знаний школьной программы.

В программе отражен комплекс нестационарных мероприятий, проводимых в период каникул. Это введение базируется на пункте Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242) согласно, которому организации, осуществляющие образовательную деятельность, реализуют дополнительные общеобразовательные программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Данные мероприятия возможно реализовывать в рамках оздоровительной кампании.

Сложность и виды нестационарных мероприятий по годам обучения распределяются в соответствии с требованиями к возрасту участников походов и экскурсий на основании Методических рекомендаций по организации и проведению туристских походов с обучающимися.

Комплекс нестационарных мероприятий жестко привязан к содержанию этапов программы и соответствующему туристскому опыту учащихся, приобретаемому в ходе обучения по программе.

Программа выстроена с учетом принципа сезонности. Таким образом, сочетание нескольких видов туризма позволяет выстроить интенсивный учебный процесс с полевыми выездами в течение круглого года. Программа следует принципу цикличности туризма. Этот принцип подробно изложен в работах А.А. Остапца. Цикл туристско-краеведческой деятельности состоит из этапов планирования, подготовки, проведения путешествия и представления результатов.

В соответствии с этим изучение каждого вида туризма в программе подразумевает планирование, подготовку, проведение путешествия, написание отчета и публичную защиту. Этому уделяется особое внимание и отражено в диагностическом комплексе, где публичная защита является формой контроля и формой представления результата.

Уровень освоения ДОП

Программа подразумевает углубленный уровень освоения учащимися.

Объем и освоения ДОП

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

Цели и задачи ДОП

Цель программы: гармоничное воспитание посредством туристско-краеведческой деятельности личности учащегося, как активного субъекта социальных отношений, способного адаптироваться и успешно функционировать в природных и социальных условиях и быть гражданином своей страны.

Задачи программы

Обучающие:

- сформировать систему знаний в сфере пешеходного, горного, водного, лыжного, спелеотуризма и смежных профессий в ходе туристско-краеведческой деятельности;
- расширить знания о географии и природе России через совершение путешествий по различным регионам страны;
- сформировать умения и навыки, необходимые для организации и безопасного совершения туристских походов до 2 категории сложности;
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях по спортивному туризму различного уровня.

Развивающие:

- развивать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе, через распределение и выполнение походных должностных обязанностей;
- способствовать физическому развитию с помощью занятий по общей физической подготовке, соревнований и спортивных походов;
- расширять общекультурный кругозор через совершение самостоятельных путешествий по стране;
- создать условия для профессионального самоопределения, через знакомство со смежными с туризмом профессиями
- формировать навыки самостоятельной познавательной деятельности, через проведение наблюдений и исследований в походах и экспедициях.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм и гражданственность, с помощью краеведческих экспедиций, памятных акций, походов по различным регионам страны;
- расширить социальный опыт и способствовать повышению уровня коммуникативной культуры через общение в рамках туристско-краеведческой деятельности;
- воспитать экологическую культуру, через формирование бережного отношения к природе;
- сформировать здоровый образ жизни и укрепить здоровье учащихся через путешествия, занятия физкультурой и спортом;
- развивать нравственные и волевые качества через активную трудовую деятельность в коллективе.

Планируемые результаты освоения ДОП

Предметные результаты

К концу обучения учащиеся

- получат систему специальных знаний в сфере пешеходного, горного, водного, лыжного, спелеотуризма; познакомятся с основами работы спасателя, инструктора детско-юношеского туризма, спортивного судьи, тренера-преподавателя;
- расширят знания о географии и природе России, совершив походы и экспедиции в различных регионах страны;
- приобретут умения и навыки, необходимые для организации и безопасного совершения туристских походов до 2 категории сложности, активно участвуя в самостоятельных путешествиях, в том числе в качестве младшего инструктора детско-юношеского туризма;
- приобретут умения и навыки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях по спортивному туризму различного уровня и выполняют нормативы спортивных разрядов.

Метапредметные результаты

К концу обучения учащиеся

- будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе, выполняя походные должностные обязанности в сплоченном туристском коллективе;
- повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу, которые помогут безопасно проходить маршрут категорийных спортивных походов, успешно участвовать в соревнованиях различного уровня;
- расширят общекультурный кругозор, совершив путешествия по различным регионам страны;
- смогут определить свой дальнейший путь в туристской деятельности и смежных профессиях;
- будут обладать развитыми навыками самостоятельной познавательной деятельности, уметь отбирать необходимую информацию, выступать на конференциях, проводить исследования и наблюдения в походах и экспедициях;

Личностные результаты

К концу обучения учащиеся:

- будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;

- расширят свой социальный опыт и будут иметь высокий уровень коммуникативной культур, общаясь в рамках туристско-краеведческой деятельности с представителями другого пола, возраста, религии, национальности и т.д., через выступление на конференциях и устных защитах походов, через совместную работу в рамках высокоорганизованного сплоченного туристского коллектива;

- будут проявлять высокий уровень экологической культуры, через сформированное в путешествиях бережное отношение к себе, человеку в целом, природе и всему окружающему миру;

- сформируют для себя здоровый образ жизни и оздоровятся через приобщение к спорту и физической культуре, совершая путешествия в экологически чистой природной среде;

- будут проявлять высокие нравственные и развитые волевые качества, через равноправное взаимодействие в сплоченном коллективе и через постоянное преодоление себя в рамках сложной напряженной активной коллективной работы;

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения. очная.

Особенности реализации ДОП. В рамках программы включены нестационарные мероприятия, реализуемые в каникулярное, в том числе летнее время.

Особенности организации образовательного процесса. Программа построена из тематических блоков, которые отражают сезонность видов туризма.

Условия набора в коллектив. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивным туризмом. Дополнительного отбора не производится.

Условия формирования групп. Группы разновозрастные.

Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения. Возможно зачисление учащихся на любой уровень программы после собеседования и сдачи нормативов по общей физической подготовке.

Количество обучающихся в группе: на 1-ом году обучения – не менее 15 человек; на 2-ом году обучения – не менее 12 человек; на 3-м и последующих годах обучения – не менее 10 человек).

Формы организации занятий. Используются как групповые так и индивидуальные, в том числе внеаудиторные формы.

Формы проведения занятий. Занятия проводятся как в аудитории (лекция, командная игра, квест), так и на специально оборудованном полигоне (соревнования, эстафета), основной формой является выездное занятие (поход, экскурсия, экспедиция).

Формы организации деятельности обучающихся. Фронтальная со всеми обучающимися одновременно.

Кадровое обеспечение.

Педагогам, реализующим программу необходимо обладать туристским опытом руководства спелео, горными, пешими, водными, лыжными походами не ниже 2 категории сложности, а также опытом подготовки и участия в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях до 4 класса сложности.

Для обеспечения безопасности и согласно отраслевому технологическому регламенту оказания государственной услуги в сфере образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» Комитета по образованию Санкт-Петербурга, на любом выездном мероприятии группа учащихся сопровождается не менее чем двумя педагогами (руководителем и заместителем руководителя группы).

Проведение психолого-педагогической диагностики в рамках программы предполагает наличие психологического образования у педагога или психолого-педагогическую службу образовательной организации.

Методические и оценочные материалы

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Предметная диагностика проводится в следующей форме:

- Проведение зачетов по узлам.
- Выполнение нормативов по общей физической подготовке (основанных на нормах комплекса ГТО для каждого возрастного периода).
- Выполнение тестовых заданий по ориентированию, технике, тактике различных видов туризма.
- Участия в соревнованиях.

Психолого-педагогическая диагностика предполагает:

- Ведение дневника педагогического наблюдения – диагностика коммуникативных, эмоционально-волевых свойств личности.
- Диагностика мотивации выбора объединения, определение склонностей и интересов.
- Социально-психологическая анкета, направленная на диагностику результативности нестационарного мероприятия.
- Диагностика групповой сплоченности.
- Диагностика творческого мышления.

Промежуточный и итоговый контроль

- Начальная диагностика – сентябрь. 1 год обучения - мотивация выбора объединения). 2-6 год обучения - диагностика склонностей и интересов. Диагностика сплоченности.
- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь. Предметная диагностика, диагностика личностных качеств и уровня общей физической подготовки.
- Итоговая диагностика и контроль – май. Предметная диагностика, диагностика личностных свойств и уровня общей физической подготовки. Диагностика сплоченности.
- Диагностика результативности нестационарного мероприятия проводится после длительных походов и путешествий.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- опрос;
- зачет – на итоговом занятии;
- участие в соревнованиях;
- участие в степенных и категорийных спортивных туристских походах, а также путешествиях и экспедициях;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о походах и экспедициях; участие в городском конкурсе походов и экспедиций «По родной стране».

Методические материалы

Используемые на занятиях педагогические технологии:

- технологии сотрудничества;
- личностно-ориентированные технологии;
- развивающее обучение;
- коллективная система обучения;
- информационно-коммуникационные технологии;
- дистанционные технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- квесты.

Дистанционные образовательные технологии

Дистанционная поддержка

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
Подготовка к походу выходного дня	Электронная книга: http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/	Составление меню	1 неделя	Группа в социальной сети
Краеведение	Диск: Федоров Л.А. «В помощь участникам интерактивной игры по краеведческому ориентированию «Мой город - Санкт-Петербург».	Игра-квест	1 месяц	Группа в социальной сети
Основы ориентирования	Основы ориентирования и топографии: методические рекомендации / Сост. Ширнин В.В., Ширнина Т.В	Тест	1 неделя	Группа в социальной сети
Горный туризм	Видеоролики: организация скальной станции, основы самозадержания на склоне, Ледники, Горы мира, Горный Алтай описание района, движение в связках, Что делать если напарник попал в трещину	Тест	1 месяц	Группа в социальной сети
Лыжный туризм	Видеоролики: Лавины, прохождение лавиноопасного склона, проведение лавинного теста, шурфовка склона	Тест	1 месяц	Группа в социальной сети
Водный туризм	Видеоролики: Устройство байдарки, Прохождение порога	Тест	1 месяц	Группа в социальной сети
Спелеотуризм	Видео ролики: Пещеры мира, Прохождение SRT-навески, основы топосъемки	Тест	1 месяц	Группа в социальной сети
Пешеходный туризм	Видео ролики: Организация переправ	Тест	1 месяц	Группа в социальной сети

Юный спасатель	Видеоролик: Репортаж о соревнованиях по поисково-спасательным работам. Ф.Фарберов. Полиспасты для спасательных работ.	Тест	1 месяц	Группа в социальной сети
----------------	---	------	---------	--------------------------

Перечень дидактических материалов

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал
1	2	3	4	5
Первый год обучения				
1.	Вводное занятие	Теоретическое занятие: «Спортивный туризм это...».	Знакомство. Беседа.	Презентация. Инструкции по безопасности. Правила поведения на занятии и в учреждении.
2.	Подготовка к походу выходного дня (ПВД)	Лекция, игра, тренинг, зачет.	Лекция, самостоятельная работа, игра, соревнование.	Схемы наложения повязок. «Типы костров».
3.	Краеведение	Лекция, экскурсия, тренинг, зачет, соревнования.	Лекция, самостоятельная работа, игра, соревнование.	Диск: Федоров Л.А. «В помощь участникам интерактивной игры по краеведческому ориентированию «Мой город - Санкт-Петербург».
4.	Общая физическая подготовка	Зачет. Тренировка в спортзале.	Самостоятельная работа, соревнования, командные игры.	«Комплекс упражнений по ОФП для туристов».
5.	Походы, слеты, соревнования	Демонстрация, соревнования, тренинг.	Самостоятельная работа, соревнования, эстафеты.	Сайт РФСТСПБ. Информация о предстоящих и прошедших

				соревнованиях.
6.	Основы ориентирования	Демонстрация, соревнования, тренинг.	Самостоятельная работа, соревнования, эстафеты	Фёдоров Л.А. Уроки ориентирования. Коробка заданий для практических занятий по начальному обучению ориентированию. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь.
7.	Итоговое занятие	Зачет.	Беседа, демонстрация.	Презентация «План летних мероприятий и подготовки к ним»

Второй год обучения

1.	Вводное занятие	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Фотоотчёты о пройденных походах. Библиотека МКК Выборгского района. Инструкции по безопасности. Правила поведения на занятии и в учреждении.
2.	Пешеходный туризм. Начальный уровень	Теоретические занятия, тренинги, соревнования.	Демонстрация, лекция, самостоятельная работа, эстафеты.	Раздаточный материал. «Узлы, применяемые в туризме». Стенд «Узлы, применяемые в туризме».
3.	Краеведение	Лекция, экскурсия, соревнования.	Демонстрация, самостоятельная работа.	Физическая карта Ленинградской области. Контурные карты.

4.	Подготовка к многодневному пешему походу	Написание отчета	Самостоятельная работа	Отчеты о походах.
5.	Общая физическая подготовка	Зачет, тренировка в спортзале.	Самостоятельная работа, соревнования, командные игры.	«Комплекс упражнений по ОФП для туристов».
6.	Слеты, соревнования	Лекция, соревнования.	Самостоятельная работа, участие в соревнованиях.	Сайт РФСТСПБ. Информация о предстоящих и прошедших соревнованиях.
7.	Основы ориентирования	Лекция, тренинги.	Лекция, самостоятельная работа.	Статья на портале об экстремальном туризме и спорте ТОПЛИМИТ – «Компас. Первые модели».
8.	Итоговое занятие	Зачет	Выполнение заданий, демонстрация.	Моргунова Т. Тесты для обучения спортивному ориентированию.

Третий год обучения

1.	Вводное занятие	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Фотоотчёты о пройденных походах. Библиотека МКК Выборгского района. Инструкции по безопасности. Правила поведения на занятии и в учреждении.
2.	Пешеходный туризм. Углубленный уровень	Лекция, игра.	Беседа. Демонстрация. Самостоятельная работа.	Таблица норм, калорийности и БЖУ сухого продукта. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.

3.	Лыжный туризм. Начальный уровень.	Лекция	Демонстрация.	Презентация «Безопасность в лыжном походе»
4.	Водный туризм. Начальный уровень.	Практическое занятие.	Демонстрация, самостоятельная работа.	Байдарка Таймень-2
5.	Общая физическая подготовка	Зачет. Тренировка в спортзале.	Самостоятельная работа, соревнования, командные игры.	Памятки: «Комплекс упражнений для возрастной группы...».
6.	Участие в соревнованиях	Лекция, соревнования.	Самостоятельная работа, участие в соревнованиях.	Сайт РФСТСПБ. Информация о предстоящих и прошедших соревнованиях.
7.	Итоговое занятие	Зачет.	Выполнение заданий, демонстрация.	Моргунова Т. Тесты для обучения спортивному ориентированию.

Четвертый год обучения

1.	Вводное занятие	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Фотоотчёты о пройденных походах. Библиотека МКК Выборгского района. Инструкции по безопасности. Правила поведения на занятии и в учреждении.
2.	Спелеотуризм. Начальный уровень	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Презентация Введение в спелеотуризм. Фильм Пещеры мира.
3.	Горный туризм. Начальный уровень	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Презентация Альпинизм и горный туризм. Фильм Горы мира.

4.	Водный туризм. Углубленный уровень	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Ролики о прохождении порогов 4-6 категории сложности
5.	Лыжный туризм. Углубленный уровень.	Лекция, путешествие.	Демонстрация, самостоятельная работа.	Атлас «Кольский полуостров». Лукоянов Зимние спортивные походы.
6.	Специальная физическая подготовка	Зачет, тренировка в спортзале.	Самостоятельная работа, соревнования, командные игры.	Памятки: «Комплекс упражнений для возрастной группы...»
7.	Участие в соревнованиях	Лекция, соревнования.	Самостоятельная работа, участие в соревнованиях.	Сайт РФСТСПБ. Информация о предстоящих и прошедших соревнованиях.
8.	Итоговое занятие	Зачет, презентация «Планы летних мероприятий».	Выполнение заданий, демонстрация.	Моргунова Т. Тесты для обучения спортивному ориентированию.
Пятый год обучения				
1	Вводное занятие	Теоретическое занятие. (Итоги летних мероприятий).	Беседа. Демонстрация.	Фотоотчёты о пройденных походах. Библиотека МКК Выборгского района. Инструкции по безопасности. Правила поведения на занятии и в учреждении.
2	Юный судья по виду спорта спортивный туризм	Теоретическое занятие,	Лекция, самостоятельная работа.	Официальный сайт Федерации спортивного туризма. Туристско-спортивный союз России. Нормативные

				документы.
3	Младший инструктор детско-юношеского туризма	Теоретическое занятие, тренинг.	Оборудованный кабинет. Компьютер, видеопроектор, экран.	Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.
4	Юный спасатель	Тренинг, лекция, участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях, самостоятельная практическая работа.	Видеоролик: Репортаж о соревнованиях по поисково-спасательным работам. Ф.Фарберов. Полиспасты для спасательных работ.
5	Тренер-преподаватель по спортивному туризму	Теоретическое занятие,	Лекция, самостоятельная работа.	Индивидуальный график тренировок спортсмена сборной СПб по спортивному туризму
6	Горный туризм. Углубленный уровень	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Презентация Альпинизм и горный туризм. Фильм Горы мира.
7	Спелеотуризм. Углубленный уровень	Теоретическое занятие.	Беседа. Демонстрация.	Презентация Введение в спелеотуризм. Фильм Пещеры мира.
8	Специальная физическая подготовка туриста.	Зачет, тренировка в спортзале.	Самостоятельная работа, соревнования, командные игры.	Комплекс упражнений по специальной физической подготовке туриста.
9	Участие в соревнованиях	Лекция, соревнования.	Самостоятельная работа, участие в соревнованиях.	Сайт РФСТСПБ. Информация о предстоящих и прошедших соревнованиях.
10	Итоговое занятие	Лекция.	Беседа.	Сценарий итогового выпускного

				мероприятия.
--	--	--	--	--------------

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. Дублянский В. Н. Занимательная спелеология. - Урал LTD, 2000.
9. Елоховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: 1981.
10. Захаров П. П.М. Начальная подготовка альпинистов ч.2 методика обучения. 2003.
11. 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.
12. Квалификационные требования к судьям по спортивному туризму. Приказ МИНСПОРТА РОССИИ от 14 июля 2016 г. N 855.
13. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. - М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
15. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТ и К, 2006.
16. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
17. Константинов. Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2000.
18. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством РФ 4 сентября 2014г. №1726-р.
19. Косторуб А.Н. Медицинский справочник туриста - М.: Профиздат, 1987.
20. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
21. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Практическое руководство. - М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1988.
22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. – М.: Академия, 2004.
23. Михайлов Б. А. Туризм и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. – СПб.: СПбГУ, 2001.
24. Нетков П. Азбука одноверевочной техники. София 1981.

25. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб.: Петрополис, 2012.
26. Организация и подготовка туристского похода. – М.: ЦРИБ "Турист", 1986.
27. Организация и проведение ПСР силами туристской группы. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.
28. Плечко Л. Водные Маршруты Ленинградской области. Л.: Лениздат, 1978.
29. Правила по виду спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта от 22 июля 2013.
30. 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".
31. Руководство для спелеоспасателей (Cave Rescuer's Manual) в переводе Ю. Константинова, М.: 2001.
32. Самодельное туристское снаряжение для лыжных походов: Лыжи, Крепления, Обувь, Бахилы, Лыжные палки. - Л.: ЛоСпТиЭ, 1985.
33. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
34. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
35. Тактика горного туризма. (Методические рекомендации). – Лениздат, 1990.
36. Техника Альпийской Спелеологии Жорж Марбах, Бернар Турте (перевод Константин Б. Серафимов) 2005.
37. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков /под ред. Губаненкова С.М., Издательский дом «Петрополис», СПб, 2013.
38. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 2010.
39. 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.
40. Циперсон Э.Е., Лабутин А.Н. Соревнования по ТЛТ для школьников СПб. (Методические указания для судей и участников). - ГО Молодежное, 1995.
41. Чередниченко Ф.Л. Чанышева А.Ф. Ваш Э. Акимов В.О. Спелеотуризм. Техника SRT. Правила. СПб, 2008.
42. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт. 1987.
43. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие// советский спорт, Москва, 2010-с 50-68

Список рекомендованной литературы для учащихся

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/>