

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета

№ 5 от «30» мая 2025

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №151 от «02» июня 2025

Директор ДДЮТ \_\_\_\_\_ Н.А. Козлова

Наталья  
Александр  
овна  
Козлова

Наталья  
Александровна  
Козлова  
2025.06.02  
12:05:30 +03'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивный туризм»**

Срок освоения 5 лет

Возраст обучающихся: 10 - 18 лет

Разработчик –  
Юнин Александр Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «**Спортивный туризм**» (далее – программа) имеет **туристско-краеведческую направленность**.

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).

### Адресат программы

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

### Актуальность программы

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 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

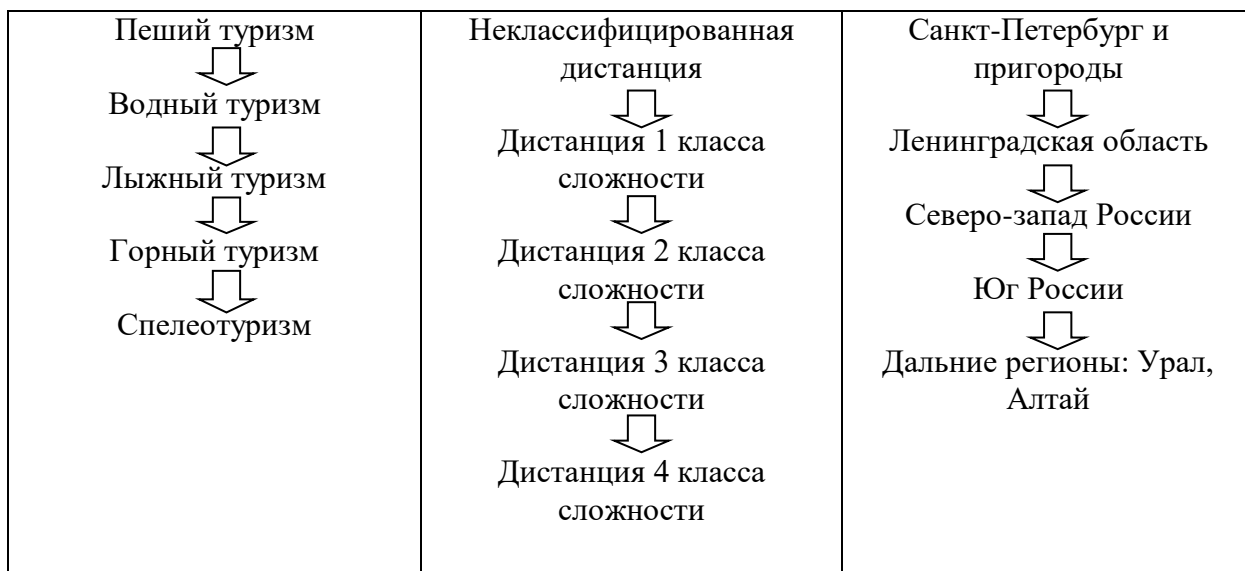
Содержание программы соответствует отраслевому технологическому регламенту оказания государственной услуги в сфере образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности)» - приложение №5 к распоряжению Комитета по образованию от 10 мая 2016 года №2188-р.

### **Отличительные особенности программы**

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.

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

Походная деятельность	Соревновательная деятельность	Краеведение
-----------------------	-------------------------------	-------------



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

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. 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 программы

Программа подразумевает углубленный уровень освоения учащимися.

### Объем освоения программы

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

### Цель и задачи программы

**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 программы**

#### *Предметные результаты*

К концу обучения учащиеся

- получают 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 выполнят 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 культуры, 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 программы

*Язык реализации.* Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

*Форма обучения:* очная.

*Особенности реализации ДООП.* 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.

*Материально-техническое оснащение:*

- Спортивный зал;
- Кабинет для занятий;
- Специальные тренажеры на стадионе для занятий спортивным туризмом;
- Набор специального группового снаряжения для занятий туристско-краеведческой деятельностью (палатки, котлы, навигаторы, спутниковый телефон, тенты, веревки, карабины, специальное снаряжение для занятий горным, водным, велосипедным, лыжным, спелеотуризмом).

*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).

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## Учебный план 1-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помеще нии	На местности	
1	Вводное занятие	2	2	-	-	
2	Пешеходный туризм. Начальный уровень	48	16	8	24	Выполнение норматива на значок Юный турист
3	Краеведение	32	8	-	24	Квест
4	Общая физическая подготовка	64	4	24	36	Зачет
5	Соревнования на дистанциях	32	4	8	20	Прохождение неклассифицир ованной дистанции в контрольное время
6	Основы ориентирования	42	18	4	20	Прохождение дистанции на районных соревнованиях в контрольное время
7	Итоговое занятие	2	2	-	-	
<b>Нестационарные мероприятия</b>						
8	Полевой сбор по пешеходному туризму	24	2	-	22	Контрольная дистанция
9	Пеший поход 2-3 степени сложности	48	4	-	44	Публичная защита
	<b>Итого:</b>	<b>294</b>	<b>60</b>	<b>44</b>	<b>170</b>	

### Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помещении	На местности	
1	Вводное занятие	2	2	-	-	
2	Пешеходный туризм. Углубленный уровень	60	12	-	48	Выполнение норматива на значок Турист России
3	Краеведение	22	6	-	16	Доклад
4	Водный туризм. Начальный уровень	40	12	4	24	Практическое задание
5	Общая физическая подготовка	54	8	16	30	Зачет
6	Соревнования на дистанциях	20	4	-	16	Прохождение дистанции 1 класса сложности в контрольное время
7	Основы ориентирования	22	8	2	12	Прохождение дистанции на городских соревнованиях в контрольное время
8	Итоговое занятие	2	2	-	-	
<b>Нестационарные мероприятия</b>						
	Полевой сбор по водному туризму	24	4	-	20	Контрольная дистанция
	Пеший поход 1 категории сложности	56	4	-	52	Публичная защита
	<b>Итого:</b>	<b>302</b>	<b>54</b>	<b>22</b>	<b>146</b>	

### Учебный план 3-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помеще нии	На местности	
1	Вводное занятие	2	2	-	-	
2	Краеведение	30	12		18	Доклад
3	Горный туризм. Начальный уровень	60	12	8	40	Практическое задание
4	Лыжный туризм. Начальный уровень	60	12		48	Практическое задание
5	Водный туризм. Углубленный уровень	80	22	4	54	Практическое задание
6	Общая физическая подготовка	64	4	20	40	Зачет
7	Соревнования на дистанциях	34	4	6	24	Прохождение дистанции 2 класса сложности в контрольное время
8	Итоговое занятие	3	3	-	-	
<b>Нестационарные мероприятия</b>						
9	Полевой сбор по лыжному туризму	40	4	-	36	Контрольная дистанция
10	Маршрутная краеведческая экспедиция	64	4	-	60	Публичная защита
11	Полевой сбор по горному туризму	40	4	-	36	Контрольная дистанция
12	Водный поход 1 категории сложности	56	4	-	52	Публичная защита
	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>87</b>	<b>38</b>	<b>408</b>	

### Учебный план 4-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помеще нии	На местности	
1	Вводное занятие	2	2	-	-	
2	Спелеотуризм. Начальный уровень	80	24	8	48	Практическое задание
3	Горный туризм. Углубленный уровень	80	20	12	48	Практическое задание
4	Краеведение	40	12		28	Доклад
5	Лыжный туризм. Углубленный уровень	80	24		56	Практическое задание
6	Специальная физическая подготовка	104	12	44	48	Зачет
7	Соревнования на дистанциях	56	6	20	30	Прохождение дистанции 3 класса сложности в контрольное время
8	Итоговое занятие	2	2	-	-	
<b>Нестационарные мероприятия</b>						
9	Спелео экспедиция	56	4	-	52	Публичная защита
10	Лыжный поход 1 категории сложности	56	4	-	52	Публичная защита
11	Полевой сбор по горному туризму	40	2	-	38	Контрольная дистанция
12	Горный поход 1 категории сложности	72	6	-	66	Публичная защита
	<b>Итого:</b>	<b>668</b>	<b>118</b>	<b>84</b>	<b>466</b>	

**Учебный план 5-ого года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В помещ ении	На местнос ти	
1.	Вводное занятие	2	2	-	-	
2.	Юный судья по виду спорта спортивный туризм	54	18	10	26	Судейство соревнований
3.	Младший инструктор детско-юношеского туризма	54	18	10	26	Проведение выездного занятия
4.	Юный спасатель	54	18	10	26	Участие в соревнованиях по ПСР
5.	Тренер-преподаватель по спортивному туризму	54	18	10	26	Проведение занятия
6.	Краеведение	38	12		26	Доклад
7.	Спелеотуризм. Углубленный уровень	80	16	16	48	Практическое задание
8.	Специальная физическая подготовка	64	8	20	36	Зачет
9.	Соревнования на дистанциях	42	6	12	24	Прохождение дистанции 4 класса в контрольное время
10.	Итоговое занятие	2	2	-	-	
<b>Нестационарные мероприятия</b>						
11	Спелео поход 1 категории сложности	72	6	-	66	Публичная защита
12	Лыжный поход 2 категории сложности	88	6	-	82	Публичная защита
13	Водный поход 2 категории сложности	72	6	-	66	Публичная защита
14	Горный поход 2 категории сложности	96	6	-	90	Публичная защита
	<b>Итого:</b>	<b>772</b>	<b>142</b>	<b>88</b>	<b>542</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК\*

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Завершение образовательного цикла	Количество учебных часов	Завершение образовательного цикла	Количество учебных часов	Завершение цикла образовательной программы	Количество учебных часов
1	01 сентября	31 августа	43	222 сентябрь-май	1 раз в неделю 2 часа, выезд 2 раза в месяц 8 часов			Один раз в год в летний период, 3 дня, 8 часов в день	24 часа июнь-август	Один раз в год в летний период, 6 дней, 8 часов в день	48 часа июнь-август
2	01 сентября	31 августа	43	222 сентябрь-май	1 раз в неделю 2 часа, выезд 2 раза в месяц 8 часов			В течение года, 3 дня, 8 часов в день	24 часа в течение года	Один раз в год в летний период, 7 дней, 8 часов в день	56 часов июнь-август
3	01 сентября	31 августа	43	333 сентябрь-май	1 раз 2 часа, 1 раз 3 часа, выезд 2 раза в месяц 8 часов	В течение года 5 дней, 8 часов в день	40 часов, сентябрь-май	Один раз с сентября по май, 8 дней, 8 часов в день	64 часа сентябрь-май	Два раза в летний период, 5 и 7 дней, 8 часов в день	96 часов июнь-август
4	01 сентября	31 августа	43	444 сентябрь-май	2 раза 2 часа, выезд 8 часов в неделю			Два раза с сентября по май, 7 и 7 дней, 8 часов в день	112 часов сентябрь-май	Два раза в летний период, 5 и 9 дней, 8 часов в день	112 часов июнь-август
5	01 сентября	31 августа	43	444 сентябрь-май	2 раза 2 часа, выезд 8 часов в неделю			Два раза с сентября по май, 9 и 11 дней, 8 часов в день	160 часов сентябрь-май	Два раза в летний период, 9 и 12 дней, 8 часов в день	168 часов июнь-август

\* Составлен в соответствии с отраслевым технологическим регламентом оказания государственной услуги в сфере образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности)» - приложение №5 к распоряжению Комитета по образованию №2188-р

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ПЕРВЫЙ ЭТАП - «НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»

#### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

##### **Характеристика контингента**

Группа разновозрастная. В объединении занимаются как девочки, так и мальчики

Период 11-13 лет является началом подросткового возраста. Этот достаточно сложный период в жизни ребенка характеризуется сменой ведущей деятельности с обучения на межличностное общение, в ходе которых строится вся система отношений ребенка с другими людьми.

В этот период решаются специфические задачи личностного развития и взросления человека, идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения. Учащимся в этом возрасте свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. Ребенок в 11-13 лет нуждается в коллективной общественно-полезной деятельности, которая признается окружающими как значимая помощь обществу.

Задача педагога приобщить ребенка к групповым формам деятельности, адаптировать его в новом образовательном пространстве. Важно соотнести мотивацию выбора объединения с образовательными задачами, склонностями и увлечениями ребенка. На этом этапе происходит увлечение ребенка туристско-краеведческой деятельностью.

##### **Задачи**

###### *Обучающие:*

- обучить базовым знаниям в области пешеходного туризма;
- познакомить с туристическими возможностями и достопримечательностями Санкт-Петербурга и пригородной зоны;
- сформировать навыки и умения необходимые для выполнения норматива Юный турист России;
- сформировать навыки и умения необходимые для успешного прохождения неклассифицированной дистанции по спортивному туризму, дистанции районных соревнований по спортивному ориентированию;

###### *Развивающие:*

- приобщить к эффективной работе в коллективе;
- развивать скоростные навыки, координацию, общую физическую выносливость; расширить общий кругозор через путешествия;
- сформировать навыки реалистичной оценки себя и окружающих;
- развивать умение планирования работы;
- развивать умение использовать различные источники информации.

###### *Воспитательные:*

- воспитать уважение к родному краю;
- сформировать умение выстраивать эффективную коммуникацию с ровесниками;

- заложить основы бережного отношения к природе;
- сформировать представление о здоровом образе жизни;
- воспитывать чувство личной ответственности, развивать умение преодолевать трудности;

### **Планируемые результаты**

#### *Предметные результаты*

К концу первого года обучения учащиеся:

- будут владеть базовыми знаниями в области пешеходного туризма;
- познакомятся с туристическими возможностями и достопримечательностями Санкт-Петербурга и пригородной зоны;
- выполняют нормативы «Юный турист России»;
- будут успешно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на неклассифицированных дистанциях и районных соревнованиях по ориентированию.

#### *Метапредметные результаты*

К концу первого года обучения учащиеся:

- будут сформированы начальные навыки эффективной работы в коллективе;
- будут развиты скоростные навыки, координация, общая физическая выносливость;
- будет расширен общий кругозор;
- будут сформированы навыки реалистичной оценки себя и окружающих;
- будут уметь планировать и работать с различными источниками информации.

#### *Личностные результаты*

К концу первого года обучения учащиеся:

- будут проявлять уважение к родному краю;
- будут уметь выстраивать эффективную коммуникацию с ровесниками;
- приобщаться к основам бережного отношения к природе;
- сформируют у себя представление о здоровом образе жизни;
- разовьют личную ответственность, умение преодолевать трудности.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1-ого года обучения**

#### **Тема № 1. Вводное занятие**

*Теория.* Знакомство с туризмом. Инструкции по охране труда. Цели и задачи обучения, перспективы путешествий.

#### **Тема № 2. Пешеходный туризм. Начальный уровень.**

##### **«Туристское снаряжение»**

*Теория.* Личное снаряжение для выездов на природу. Групповое снаряжение.

*Практические занятия.* Укладка рюкзака. Постановка палатки.

##### **«Туристский быт»**

*Теория.* Организация туристского лагеря. Установка палатки. Распределение обязанностей при постановке лагеря. Виды костров. Виды растопки. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.

*Практические занятия.* Организация лагеря. Разведение костра с использованием растопки.

#### **«Основы гигиены и первой помощи»**

*Теория.* Индивидуальный медицинский пакет, его состав, хранение, упаковка и перенос в походе, когда и как его применять. Соблюдение правил гигиены в походе. Профилактика простудных заболеваний. Ядовитые растения. Основы доврачебной помощи. Состав аптечки и правила ее применения.

*Практические занятия.* Выполнение повязок.

#### **«Питание в походе»**

*Теория.* Сроки хранения продуктов. Соблюдение правил гигиены при питании на природе. Меню похода выходного дня. Рецепты основных походных блюд.

*Практические занятия.* Организация общего туристского стола. Составление меню. Дежурство по приготовлению пищи.

#### **«Туристские узлы»**

*Теория.* История узлов. Простейшие узлы и их применение.

*Практические занятия.* Вязка узлов. Зачеты по вязке узлов.

#### **«Знакомство с походными должностями»**

*Теория.* Походные должности и их особенности.

*Практические занятия.* Выполнение походных должностей на выездах.

#### **«Безопасность в походе»**

*Теория.* Основы страховки, само страховки при преодолении препятствий. Правила поведения при переездах, в населенных пунктах по маршруту. Значение дисциплины в туризме. Опасные природные явления. Знаки аварийной сигнализации.

*Практические занятия.* Упражнение на страховку, само страховку. Преодоление естественных препятствий.

### **Тема № 3. История и культура Санкт-Петербурга**

*Теория.* Знакомство с архитектурой и историей парковой зоны Санкт-Петербурга, животным и растительным миром парковой зоны.

*Практические занятия.* Экскурсия по Суздальским озерам, экскурсия по Шуваловскому, Удельному парку, Осиновой роще. Самостоятельный поиск информации о местах выездов. Участие в краеведческом квесте.

### **Тема № 4. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Значение здорового образа жизни и физической подготовки для совершения походов и путешествий. Физическая подготовка туриста.

*Практические занятия.* Тренировки по общей физической подготовке (ОФП): развитие скоростной выносливости, двигательной активности. Пеший маршрут. Командные игры с мячом. Игры с использованием специального снаряжения. Бег по пересеченной местности.

### **Тема № 5. Соревнования на дистанциях**

*Теория.* Знакомство со специальным снаряжением. Обеспечение безопасности на тренировках и соревнованиях. Техника преодоления этапов соревнований.

*Практические занятия.* Одевание страховочной системы, индивидуальная подгонка снаряжения. Техника пешеходного туризма. Спуск по-спортивному. Спуск с само страховкой. Подъем по крутому склону с само страховкой. Переправа по бревну с перилами. Переправа по бревну мятником. Преодоление параллельной переправы. Переправа через заболоченный участок по следам.

### **Тема № 6. Основы ориентирования**

*Теория.* Обеспечение безопасности при прохождении трассы ориентирования. Действия при потере ориентировки. Виды карт. Устройство компаса и правила обращения с ним. Масштаб карт. Стороны горизонта. Измерение расстояний по карте и на местности. Условные знаки спортивных и топографических карт.

*Практические занятия.* Отработка действий при потере ориентировки. Ориентирование карты по компасу и по местным объектам. Измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, комплексные задания. Ориентирование в закрытых помещениях и в парковой зоне. Работа штурмана в походе.

## **Тема № 7. Итоговое занятие**

*Теория.* Итоги года. Анкетирование.

## **Полевой сбор по пешеходному туризму**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Основы техники пешеходного туризма.

*Практические занятия.* Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Занятия по технике пешеходного туризма. Выполнение походных должностей.

## **Пеший поход 2-3 степени сложности**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Исследовательское задание.

*Практические занятия.* Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Выполнение исследований и наблюдений. Выполнение походных должностей.

# **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

## **Характеристика контингента**

Программа адресована детям 12 – 14 лет. Группа разновозрастная. В объединении занимаются как девочки, так и мальчики.

Межличностное общение на этом этапе жизни ребенка выходит на первый план, как движущий фактор развития. Общаясь, подросток постигает разные формы взаимодействий человека с человеком, у него возникает потребность в доверительном общении. Подростки хотят быть услышанными, им необходимо, чтобы их мнение уважали.

Центральное новообразование подросткового возраста - возникновение представления о себе как "не о ребенке"; подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими.

Задача педагога направить деятельность ребенка в этом возрасте в созидательное русло, а также контролировать ход развития неустойчивой в этом возрасте системы личностных качеств.

## **Задачи**

*Обучающие:*

- углубить знания в области пешеходного туризма; обучить базовым знаниям в области водного туризма;
- расширить знания о географии и природе Ленинградской области;
- сформировать навыки и умения необходимые для сдачи норматива Турист России
- сформировать навыки и умения необходимые для успешного прохождения дистанции 1 класса по спортивному туризму, дистанции городских соревнований по спортивному ориентированию.

*Развивающие:*

- развить умение выстраивать гармоничные отношения в коллективе;
- развить физические качества учащихся: повысить выносливость, развить скорость и ловкость;
- расширить общий кругозор через путешествия;
- развить умение объективно оценивать результаты принятых решений, находить возможности и способы их улучшения;
- развить умения целеполагания, планирования, анализировать, обрабатывать и передавать информацию.

*Воспитательные:*

- укрепить чувство гордости и любви к родному краю;
- умение аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества ;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- продолжить приобщение к здоровому образу жизни;
- развить самостоятельность и ответственность.

**Планируемые результаты**

*Предметные результаты*

К концу второго года учащиеся

- углубят знания в области пешеходного туризма; будут владеть базовыми знаниями в области водного туризма
- расширят знания о географии и природе Ленинградской области;
- выполнят нормативы «Турист России»;
- будут успешно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции 1 класса, городских соревнованиях по ориентированию.

*Метапредметные результаты*

К концу второго года обучения учащиеся:

- будут уметь выстраивать гармоничные отношения в коллективе;
- разовьют выносливость, ловкость и скоростные качеств;
- расширят общий кругозор через путешествия;
- будут уметь объективно оценивать результаты принятых решений, находить возможности и способы их улучшения;
- разовьют целеполагание, планирование, умение анализировать, обрабатывать и передавать информацию.

*Личностные результаты*

К концу второго года обучения учащиеся

- будут проявлять чувство гордости и любви к родному краю;
- будут уметь аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества; будут обладать устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;
- будут бережно относиться к природе;
- будет проявлять устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;
- разовьют самостоятельность и ответственность.

**СОДЕРЖАНИЕ  
2-ого года обучения**

**Тема № 1. Вводное занятие**

*Теория.* «Различные виды соревнований: на маршрутах и дистанциях, в природной среде и на искусственном рельефе». Инструкции по безопасности. Обсуждение летнего сезона. Объяснение планов на новый учебный год.

## **Тема № 2. Пешеходный туризм. Углубленный уровень**

### **«Туристское снаряжение»**

*Теория.* Личное и групповое снаряжение для пешеходного туризма. Современные технологии при производстве снаряжения. Изготовление самодельного снаряжения. Хранение, уход, порядок сдачи снаряжения.

*Практические занятия.* Подбор личного и группового снаряжения для выездов. Ремонт снаряжения.

### **«Туристский быт»**

*Теория.* Привалы и ночлеги. Укрытия. Основные типы костров и их назначение. Съедобные, ядовитые и лекарственные растения.

*Практические занятия.* Обустройство полевого лагеря. Установка укрытий. Разведение костра различными способами.

### **«Основы первой помощи»**

*Теория.* Виды повязок. Помощь при переломах вывихах. Способы транспортировки пострадавшего. Комплектация аптечки. Спасательные работы в пешем путешествии.

*Практические занятия.* Наложение повязок. Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего. Поиск пострадавшего.

### **«Питание в походе»**

*Теория.* Набор продуктов на человека в день. Способы упаковки и хранения продуктов в многодневном походе. Соотношение воды и круп для приготовления блюд. Вариативность раскладки. Понятие калорийности. Соотношение белков, жиров, углеводов.

*Практические занятия.* Составление раскладки, закупка продуктов, дежурство по приготовлению пищи.

### **«Туристские узлы»**

*Теория.* Узлы по группам применения. Узлы, используемые для страховки, самостраховки.

*Практические занятия.* Вязка узлов по группам применения. Применение узлов в бытовой деятельности. Зачет по узлам.

### **«Походные должности»**

*Теория.* Работа по должностям при подготовке к походу, совершении похода и на этапе отчета.

*Практические занятия.* Выполнение походной должности в походе выходного дня.

## **Тема № 3. География и природа Ленинградской области**

*Теория.* Геологические и природные достопримечательности Ленинградской области. Коренные народы области, финское наследие. Физическая география региона.

*Практические занятия.* Экскурсия в Саблинские пещеры, экскурсия в Выборг с посещением парка Монрепо, экскурсия на Поповский разрез. Поиск информации. Разработка и защита маршрута путешествия.

## **Тема № 4. Водный туризм. Начальный уровень**

*Теория.* История водного туризма. Безопасность в водных походах. Виды судов. Специальное групповое и личное снаряжение водного туризма. Ориентирование в водном походе. Первая помощь в водном походе. Препятствия в водном походе. Подготовка к водному походу. Особенности структуры отчета о водном походе.

*Практические занятия.*

Техника водного туризма. Правильный гребок. Посадка на судно. Распределение груза. Организация челнока. Тактика командных действий. Подготовка к водному походу, подготовка материалов для отчета.

## **Тема № 5. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Классификация упражнений. Специальные туристские упражнения.

*Практические занятия.* Тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития учащихся: скоростной выносливости, двигательной активности, командные игры с мячом, эстафеты с применением специального снаряжения, знакомство со специальными упражнениями. Зачет по ОФП. Бег по пересеченной местности.

#### **Тема № 6. Соревнования на дистанциях**

*Теория.* Технические и тактические приемы для прохождения дистанции 1 класса сложности. Настрой перед стартом. Правильная разминка. Комплекс индивидуальных упражнений. Разбор ошибок при прохождении дистанции.

*Практические занятия.* Прохождение навесной переправы. Подъем с использованием зажима. Спуск по перилам. Прохождение параллельной переправы, переправы по бревну. Подъем по скалодрому. Участие в соревнованиях по скалолазанию.

#### **Тема № 7. Основы ориентирования**

*Теория.* Измерение расстояний по карте. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальный ход. Изображение рельефа на карте. Навигатор.

*Практические занятия.* Определение азимута по карте и на местности, азимутальный ход. Определение объектов рельефа на местности, ориентирование по выбору, ориентирование по маркированной трассе. Ориентирование по навигатору.

#### **Тема № 8. Итоговое занятие**

*Теория.* Подведение итогов учебного года.

#### **Полевой сбор по водному туризму**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Основы техники водного туризма.

*Практические занятия.* Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Занятия по технике водного туризма. Выполнение походных должностей.

#### **Пеший поход 1 категории сложности**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Исследовательское задание.

*Практические занятия.* Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Выполнение исследований и наблюдений. Выполнение походных должностей.

## ВТОРОЙ ЭТАП - «ОСНОВНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### Характеристика контингента

Программа адресована детям 13 – 15 лет. Группа разновозрастная. В объединении занимаются как девочки, так и мальчики.

В возрасте 13-15 лет одной из главных задач возраста является осознание себя в системе общественных отношений. Стремление проявиться в обществе ведет к развитию социальной ответственности как возможности отвечать за себя на уровне взрослого, актуализации себя в других, приводя к развитию сознательного отношения к другим людям, к окружающему; стремлению найти свое место в коллективе — выделиться, не быть заурядным; потребности играть определенную роль в обществе. Овладение нравственными нормами – это важнейшее личностное приобретение подростков этого возраста.

Подростки в этот период стремятся участвовать в разнообразных видах деятельности: спортивной, художественной, общественно полезной и др. Таким образом, они стараются занять определенное место, показать свою значимость, взрослость, ощутить себя членом общества, реализовать потребность в принятии и самостоятельности.

Задача педагога расширить сферу реализации, повысить сложность оставляя при этом возможность для раскрытия задатков и склонностей.

#### Задачи

##### Обучающие:

- обучить базовым знаниям в области горного, лыжного туризма; углубить знания в области водного туризма;
- расширить знания о природе Северо-запада России;
- сформировать навыки и умения необходимые для прохождения пешего похода 1 категории сложности в горной местности, водного похода 1 категории сложности, участия в лыжном полевом сборе;
- сформировать навыки и умения необходимые для успешного прохождения дистанции 2 класса по спортивному туризму.

##### Развивающие:

- формировать навыки межличностного взаимодействия на основе взаимопомощи и взаимоконтроля;
- развить физические качества: мышечную и дыхательную выносливость, ловкость;
- расширить общий кругозор через путешествия;
- развить навыки рефлексии, способствовать раскрытию индивидуальности;
- развить навыки креативного мышления, формировать умения осознанной работы с информационными источниками, систематизации большого объема информации .

##### Воспитательные:

- формировать чувство патриотизма;
- формировать умение аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества;
- формировать экологическую позицию;
- формировать устойчивые навыки здоровьесберегающего поведения;
- развивать настойчивость, ответственность за себя и других.

#### Планируемые результаты

##### Предметные результаты

К концу третьего года обучения учащиеся

- будут знать основы лыжного и горного туризма, углубят знания в области водного туризма;
- расширят знания о природе Северо-запада России;
- будут иметь навыки и умения необходимые для прохождения пешего похода 1 категории сложности в горной местности, водного похода 1 категории сложности, участия в лыжном полевом сборе;

- будут успешно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции 2 класса.

#### *Метапредметные результаты*

К концу третьего года обучения у учащихся

- будут сформированы навыки межличностного взаимодействия на основе взаимопомощи и взаимоконтроля;
- будут развиты мышечная и дыхательная выносливость, ловкость;
- расширен кругозор через путешествия;
- будут развиты навыки рефлексии, раскрыта индивидуальность;
- будут развиты навыки креативного мышления, сформированы умения осознанной работы с информационными источниками, систематизации большого объема информации.

#### *Личностные результаты*

К концу третьего года обучения учащиеся:

- будут проявлять патриотизм;
- будут уметь аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества
- сформируют экологическую позицию;
- будут иметь навыки здоровьесберегающего поведения;
- разовьют настойчивость, ответственность за себя и других.

## **СОДЕРЖАНИЕ** **3-ого года обучения**

### **Тема № 1. Вводное занятие**

*Теория.* Инструкции по безопасности. Итоги прошедшего летнего сезона. Цели и задачи учебного года.

### **Тема №2 География и природа Северо-запада России**

*Теория.* История региона. Народы, населяющие территорию региона. Физическая география региона.

Карелия и финское наследство. Древняя история, эпос Калевала.

Поморье. История заселения, торговое значение для Российской империи. Православные памятники региона.

Заполярье – история освоения. Заселение района, Топонимика, Легенды. Современная промышленность.

*Практические занятия.* Поиск информации о культурных достопримечательностях. Поиск информации об уникальных природных объектах. Посещение тематических выставок. Анализ походных отчетов. Разработка и защита маршрута, будущего путешествия.

### **Тема №3. Горный туризм. Начальный уровень**

*Теория.* История горного туризма и альпинизма. Безопасность в горах. Специальное групповое и личное снаряжение горного туризма. Ориентирование в горах. Препятствия в горном походе.

Первая помощь в горной местности. Особенности питания в горном походе. Подготовка к горному походу. Особенности структуры отчета о горном походе.

*Практические занятия.*

Техника горного туризма. Передвижение по скалам, осыпям, снежникам. Подъем, спуск и траверс склона с самостраховкой альпенштоками. Основы скалолазания. Подготовка к горному походу и материалов для отчета.

### **Тема № 4. Лыжный туризм. Начальный уровень**

*Теория.* Основы движения на лыжах. История лыжного туризма. Безопасность в лыжных походах. Специальное групповое и личное снаряжение лыжного туризма. Особенности питания в лыжном

походе. Препятствия в лыжном походе. Ориентирование в лыжном походе. Первая помощь в лыжном походе. Зимний полевой быт. Подготовка к лыжному походу.

*Практические занятия.*

Техника лыжного туризма. Попеременный и одновременный способы ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Прокладывание лыжни. Подъем, спуск без лыж. Подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой. Спуск с торможением. Спуск с поворотом. Спуск по бугристому склону. Траверс склона на лыжах. Обустройство лагеря в зимних условиях. Ориентирование в зимних условиях. Подготовка к лыжному походу. Совершение степенного лыжного похода по Ленинградской области, Карелии. Написание отчета о походе.

### **Тема № 5. Водный туризм. Углубленный уровень**

*Теория.* Безопасность в водных походах. Тактика водного похода. Лоция. Спасательные работы в водном туризме. Подготовка к водному походу.

*Практические занятия.*

Техника водного туризма. Маневрирование судном. Прохождение прямых и обратных ворот. Движение против течения. Прохождение перекатов, быстрин, мелей, зарослей.

Техника спасательных работ. Осуществление страховки ниже по течению. Бросок конца Александрова. Извлечение пострадавшего из воды. Вытаскивание перевернутого судна из воды. Составление лоции препятствия. Подготовка к водному походу.

### **Тема № 6. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Комплексы упражнений для развития общефизической подготовки туриста. Нормы ГТО. Спортивная гигиена туриста.

*Практические занятия.* Упражнения на развитие ловкости, мышечной выносливости. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Бег «в гору».

Командные игры. Бег по пересеченной местности.

### **Тема № 7. Соревнования на дистанциях**

*Теория.* Технические и тактические приемы для прохождения дистанции 2 класса сложности. Психологическая подготовка спортсмена. Комплекс индивидуальных упражнений. Разбор ошибок при прохождении дистанции.

*Практические занятия.* Прохождение наклонной навесной. Вертикальный подъем с использованием зажима. Организация спуска. Использование полиспаста. Организация переправы по бревну. Организация подъема, спуска с самостраховкой.

### **Тема № 8. Итоговое занятие**

*Теория.* Подведение итогов учебного года. Обсуждение планов на летний период.

### **Полевой сбор по лыжному туризму**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Основы техники лыжного туризма.

*Практические занятия.* Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Занятия по технике лыжного туризма. Выполнение походных должностей.

### **Маршрутная краеведческая экспедиция**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Исследовательское задание. Достопримечательности маршрута.

*Практические занятия.* Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Выполнение исследований и наблюдений. Выполнение походных должностей.

### **Полевой сбор по горному туризму**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Основы техники горного туризма.

*Практические занятия.* Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Занятия по технике горного туризма. Выполнение походных должностей.

### **Водный поход 1 категории сложности**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Исследовательское задание. Достопримечательности маршрута.

*Практические занятия.* Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Выполнение исследований и наблюдений. Выполнение походных должностей.

## **ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Характеристика контингента**

Программа адресована детям - 14 – 16 лет. Группа разновозрастная. В объединении занимаются как девочки, так и мальчики.

Юношеский период характерен тем, что именно в этом возрасте вырабатываются умения, навыки, деловые качества, происходит выбор будущей профессии. В этом возрасте отмечается повышенный интерес к различного рода деятельности, стремление делать что-то своими руками, повышенная любознательность, появляются первые мечты о будущей профессии. Первичные профессиональные интересы возникают в учении и труде, что создает благоприятные условия для формирования нужных деловых качеств.

В этом возрасте наблюдается повышенная познавательная и творческая активность. Юноши стремятся узнать что-то новое, научиться чему-либо и стараются делать это хорошо, начинают совершенствовать свои знания, умения, навыки. Потребность делать «по-взрослому» стимулирует к самообразованию, самосовершенствованию, самообслуживанию. Задача педагога поддержать самостоятельность, инициативу и индивидуальность молодого человека. Уровень сложности образовательных задачи должен требовать высокой степени самоотдачи, самостоятельности, самостоятельного поиска информации с целью самообразования.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- обучить базовым знаниям в области спелео туризма; углубить знания в области горного, лыжного туризма;
- расширить знания о географии и природе Юга России;
- сформировать навыки и умения необходимые для прохождения лыжного и горного похода 1 категории сложности, спелеоэкспедиции.
- сформировать навыки и умения необходимые для успешного прохождения дистанции 3 класса по спортивному туризму.

#### *Развивающие:*

- оптимизировать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- развивать силовые качества, дыхательную и мышечную выносливость, эластичность суставов и связок;
- расширить через путешествия общекультурный кругозор;
- способствовать положительному самоутверждению личности;
- развивать навыки креативного самостоятельного мышления.

#### *Воспитательные:*

- укрепить чувство патриотизма, формировать активную позицию;
- сформировать навыки разрешения конфликтов;
- укрепить активную экологическую позицию; сформировать устойчивую потребность в здоровом образе жизни;
- развивать инициативность, целеустремленность.

### **Планируемые результаты**

#### *Предметные результаты*

Учащиеся к четвертому году обучения

- овладеют основами спелеотуризма, углубят знания в области горного и лыжного туризма;
- расширят знания о географии и природе Юга России;
- будут обладать умениями и навыками, необходимыми для прохождения лыжного и горного походов 1 категории сложности, спелеоэкспедиции;
- смогут успешно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 3 класса.

#### *Метапредметные результаты*

К концу четвертого года обучения учащиеся:

- разовьют межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- разовьют силовые качества, дыхательную и мышечную выносливость, эластичность суставов и связок;
- расширят общекультурный кругозор через путешествия;
- сформируют устойчивый положительный образ себя;
- разовьют навыки креативного самостоятельного мышления.

#### *Личностные результаты*

К концу четвертого года обучения учащиеся:

- будут проявлять патриотизм, активную позицию;
- приобретут навыки разрешения конфликтов;
- будут проявлять активную экологическую позицию;
- будут обладать устойчивой потребностью в здоровом образе жизни;
- разовьют инициативность, целеустремленность.

## **СОДЕРЖАНИЕ 4-ого года обучения**

### **Тема № 1. Вводное занятие**

*Теория.* Инструкции по безопасности. Итоги прошедшего летнего сезона. Цели и задачи учебного года.

### **Тема №2. Спелеотуризм. Начальный уровень**

*Теория.* История спелеотуризма. Безопасность под землей. Специальное групповое и личное снаряжение спелеотуризма. Ориентирование в горизонтальных пещерах. Препятствия в пещерах. Первая помощь в пещерах. Питание под землей – правила гигиены. Подготовка к спелеоэкспедиции. Особенности структуры отчета о спелеопоходе.

*Практические занятия.*

Техника передвижения по горизонтальным пещерам. Преодоление вертикальных участков и узостей. Ориентирование под землей. Передвижение в распоре. Прохождение меандров. Пикетный ход. Подготовка к спелеоэкспедиции. Совершение спелеоэкспедиции. Написание отчета о мероприятии.

### **Тема №3 Горный туризм. Углубленный уровень**

*Теория.* Горообразование и ледники. Безопасность в горах. Техника передвижения по ледникам, осыпям, гребням. Тактика совершения горного похода. Спасательные работы в горах. Заболевания, связанные с пребыванием в высокогорной местности и их профилактика. Организация станций и промежуточных точек страховки. Подготовка к горному походу.

*Практические занятия.*

Техника горного туризма. Движение на передних зубьях кошек. Рубка ступеней. Применение ледобуров. Забивание крючьев и швеллеров. Установка эксцентров, копперхедов, фрэндов, гекс. Подъем, траверс, спуск на кошках по крутому настовому (ледовому) склону со страховкой. Организация станций и промежуточных точек страховки. Подготовка к горному походу.

#### **Тема №4 География и природа Юга России**

*Теория.* История региона. Народы, населяющие территорию региона. Физическая география региона.

Гордый Кавказ Древняя история, сказки легенды.

Таврида. Древняя история, сказки легенды.

*Практические занятия.* Поиск информации о культурных достопримечательностях. Поиск информации об уникальных природных объектах. Посещение тематических выставок. Анализ походных отчетов. Разработка и защита маршрута, будущего путешествия.

#### **Тема № 5. Лыжный туризм. Углубленный уровень**

*Теория.* Безопасность в лыжных походах. Спасательные работы в лыжных походах. Тактика лыжного похода. Обустройство лагеря зимой в неблагоприятных условиях. Составление паспорта перевала. Подготовка к лыжному походу.

*Практические занятия.*

Техника лыжного туризма. Преодоление чашеобразного участка, завала. Движение по открытому льду. Спуск с торможением. Спуск по бугристому склону. Скоростной спуск. Преодоление условнолавиноопасного участка. Преодоление участка тонкого льда со страховкой. Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой. Преодоление каменистого заснеженного склона.

Техника спасательных работ. Изготовление и транспортировка «волокуши». Подъем и спуск «волокуши» по склону. Маневрирование с «волокушей». Проведение поисково-спасательных работ после схода "лавины" силами и средствами группы.

Ориентирование в зимних условиях. Подготовка к лыжному походу. Написание отчета о походе.

#### **Тема № 6. Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Особенности специальной физической подготовки (СФП) для различных видов туризма.

*Практические занятия.* Тренировка и воспитание выносливости. Тренировка силы.

Бег по сильнопересеченной местности. Командные игры. Марш-броски. Интервальный бег. Фартлек. Бег в «рваном ритме». Бег по снегу. Упражнения с резиновыми жгутами для развития верхнего пояса. Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие эластичности связок и суставов.

#### **Тема № 7. Соревнования на дистанциях**

*Теория.* Технические и тактические приемы для прохождения дистанции 3 класса сложности. Психологическая подготовка спортсмена. Комплекс индивидуальных упражнений. Разбор ошибок при прохождении дистанции.

*Практические занятия.* Прохождение наклонной навесной переправы с использованием зажима. Организация навесных переправ. Использование полиспаста. Организация переправы по параллельным перилам, переправы вброд. Организация подъема, спуска с верхней командной страховкой. Прохождение блоков этапов.

#### **Тема № 8. Итоговое занятие**

*Теория.* Подведение итогов учебного года. Обсуждение планов на летний период.

### **Спелео экспедиция**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Исследовательское задание. Достопримечательности маршрута.

*Практические занятия.* Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Выполнение исследований и наблюдений. Выполнение походных должностей.

### **Лыжный поход 1 категории сложности**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Исследовательское задание. Достопримечательности маршрута.

*Практические занятия.* Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Выполнение исследований и наблюдений. Выполнение походных должностей.

### **Полевой сбор по горному туризму**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Основы техники горного туризма.

*Практические занятия.* Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Занятия по технике горного туризма. Выполнение походных должностей.

### **Горный поход 1 категории сложности**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Исследовательское задание. Достопримечательности маршрута.

*Практические занятия.* Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Выполнение исследований и наблюдений. Выполнение походных должностей.

## ТРЕТИЙ ЭТАП – «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА»

### ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### **Характеристика контингента**

Программа адресована юношам и девушкам 15 – 17 лет. Группа разновозрастная. В объединении занимаются как девочки, так и мальчики.

В этом возрасте наступает период самоопределения и саморазвития. Становление личности включает в себя становление устойчивого образа «Я», целостного представления о себе. Происходит осознание своих качеств и совокупности самооценок. На первый план в развитии личности выступают такие качества, как умственные способности, волевые и моральные качества.

Центральными психологическими новообразованиями юношеского возраста являются профессиональное самоопределение и мировоззрение. Выбор профессии — это не только выбор той или иной профессиональной деятельности, но и выбор жизненного пути в целом, поиск определенного места в обществе, окончательное включение себя в жизнь социального целого. Спецификой возраста является быстрое развитие специальных способностей, нередко напрямую связанных с выбираемой профессиональной областью.

Умственное развитие в этом периоде заключается как в накоплении умений и изменении отдельных свойств интеллекта, так и в формировании индивидуального стиля умственной деятельности. В этом возрасте способности раскрываются наиболее ярко.

Задача педагога подбирать задания на основе предпрофессиональных склонностей, учитывать сформированный комплекс индивидуально-психологических особенностей. На этом этапе важна предпрофессиональная ориентация и активная практическая деятельность в этом направлении. Педагог должен выступать с позиции консультанта, директивный характер взаимоотношений недопустим.

#### **Задачи**

##### *Обучающие:*

- познакомить с работой спасателя, тренера-преподавателя, инструктора детско-юношеского туризма, спортивного судьи;
- углубить знания в области спелеотуризма;
- расширить знания о географии и природе регионов России (Алтай, Урал);
- совершенствовать навыки горного, лыжного, водного и спелеотуризма;
- обучить навыкам и умениям необходимые для успешного прохождения дистанции 4 класса по спортивному туризму

##### *Развивающие:*

- оптимизировать навыки эффективного межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- продолжить развивать физическую подготовку: мышечную силу, гибкость, подвижность суставов;
- расширить через путешествия общекультурный кругозор; способствовать профессиональному самоопределению;
- сформировать навыки применения эвристических методов решения задач, целевого поиска информации и оптимального ее использования.

##### *Воспитательные:*

- формировать активную гражданскую позицию;
- способствовать формированию необходимых деловых коммуникативных качеств
- повысить уровень экологической культуры;
- способствовать освоению способов физического саморазвития; развивать профессионально важные качества, необходимые для смежных с туризмом профессий.

#### **Планируемые результаты**

##### *Предметные результаты*

К концу пятого года обучения учащиеся:

- познакомятся с работой спасателя, тренера-преподавателя, инструктора детско-юношеского туризма, спортивного судьи;
- углубят знания в области спелеотуризма;
- расширят знания о географии и природе регионов России (Алтай, Урал);
- усовершенствуют навыки горного, лыжного, водного и спелеотуризма;
- приобретут навыки и умения необходимые для успешного прохождения дистанции 4 класса по спортивному туризму

*Метапредметные результаты*

К концу пятого года обучения учащиеся

- будут иметь развитые навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- разовьют мышечную силу, гибкость, подвижность суставов;
- будут иметь широкий общекультурный кругозор;

смогут определить свой дальнейший путь в туристской деятельности и смежных профессиях;

- будут уметь применять эвристические методы решения задач.

*Личностные результаты*

К концу пятого года обучения учащиеся

- будут проявлять активную гражданскую позицию;
- будут иметь развитые коммуникативные качества;
- будут обладать высоким уровнем экологической культуры;
- освоят способы физического саморазвития;

разовьют профессионально важные качества, необходимые для смежных с туризмом профессий.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **5-ого года обучения**

#### **Тема № 1. Вводное занятие**

*Теория.* Инструкции по безопасности. Итоги прошедшего летнего сезона. Цели и задачи учебного года.

#### **Тема № 2. Юный судья по виду спорта спортивный туризм**

*Теория.* Судейские категории. Безопасность на соревнованиях. Квалификационные требования для судей по спортивному туризму. Нормативные документы по спорту. Судейские должности. Разрядные требования. Штрафные системы. Правила по спортивному туризму и регламенты по видам.

*Практические занятия.* Судейство этапа районных и городских соревнований. Расчет ранга соревнований и класса дистанций. Вычисление процента от результата победителя. Постановка этапа на районных соревнованиях. Работа в секретариате.

#### **Тема № 3. Младший инструктор детско-юношеского туризма**

*Теория.* Нормативные документы. Правила безопасности при совершении туристских мероприятий. Структура занятия. Основы обучения. Отчетная документация. Оформление походной документации. Личная подготовка инструктора к занятиям и походам. Основы психологии туристской группы. Права и обязанности инструктора.

*Практические занятия.*

Написание инструкторской части отчета о походе. Подготовка и проведение практического и теоретического занятия.

#### **Тема № 4. Юный спасатель**

*Теория.* Нормативные документы. Права и обязанности спасателей. Безопасность при проведении поисково-спасательных работ. Статус спасателя. Ограничения при оказании первой помощи. Углубление знаний по первой помощи. Классификация ЧС. Техническое оснащение спасателей. ЧС в природной среде. Поисково-спасательные работы в природной среде. Психологическая подготовка.

*Практические занятия.* Практикум по первой помощи, учебные поисково-спасательные работы.

### **Тема № 5. Тренер-преподаватель по спортивному туризму**

*Теория.* Нормативные документы. Правила безопасности на соревнованиях и при проведении тренировок. Правила вида спорта спортивный туризм. Цикл тренировок. Основы физиологии спортсмена. Комплекс СФП и ОФП.

*Практические занятия.* Составление цикла тренировок. Проведение тренировок. Разработка комплекса специальных упражнений.

### **Тема №6. География и природа Алтая, Урала**

*Теория.* История региона. Народы, населяющие территорию региона. Физическая география региона. Мистический Алтай, сказки легенды, религия коренных жителей. Промышленный Урал, история, современное состояние, проблемы экологии

*Практические занятия.* Поиск информации о культурных достопримечательностях. Поиск информации об уникальных природных объектах. Посещение тематических выставок. Анализ походных отчетов. Разработка и защита маршрута, будущего путешествия.

### **Тема №7. Спелеотуризм. Углубленный уровень**

*Теория.* Безопасность под землей. Паводковая опасность и обвалы. Тактика спелеопохода. Подземный базовый лагерь. Топосъемка под землей. Поисково-спасательные работы под землей. Техника передвижения по вертикальным участкам пещер. Основы техники SRT. Приготовление пищи под землей. Подготовка к спелеопоходу.

*Практические занятия.*

Техника SRT. Прохождение карема. Алгоритм перехода со спуска на подъем, на перила, прохождение отяжки, узла на веревке. Прохождение троллея. Установка спитов. Организация навески. Съём навески.

Топосъемка. Преодоление препятствий. Подготовка к спелеопоходу. Написание отчета о походе.

### **Тема № 8. Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Индивидуальный комплекс упражнений.

*Практические занятия.* Специальные упражнения, способствующие развитию мышц ног, плечевого пояса, мышц рук, гибкости и подвижности суставов. Составление индивидуального комплекса упражнений. Эстафеты с переноской тяжелых предметов. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Марш-бросок.

### **Тема № 9. Соревнования на дистанциях**

*Теория.* Технические и тактические приемы для прохождения дистанции 4 класса сложности. Психологическая подготовка спортсмена. Комплекс индивидуальных упражнений. Разбор ошибок при прохождении дистанции.

*Практические занятия.* Прохождение крутонаклонной переправы с использованием зажима. Организация наклонных переправ. Организация переправ через водную преграду. Организация подъема, спуска с верхней командной страховкой. Подъем с организацией на личной дистанции. Прохождение блоков этапов.

## **Тема № 10. Итоговое занятие**

*Теория.* Подведение итогов освоения программы. Обсуждение планов на будущее.

### **Спелео поход 1 категории сложности**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Исследовательское задание. Достопримечательности маршрута. Тактика спелео походов.

*Практические занятия.* Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Выполнение исследований и наблюдений. Выполнение походных должностей.

### **Лыжный поход 2 категории сложности**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Исследовательское задание. Достопримечательности маршрута. Тактика лыжных походов.

*Практические занятия.* Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Выполнение исследований и наблюдений. Выполнение походных должностей.

### **Водный поход 2 категории сложности**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Исследовательское задание. Достопримечательности маршрута. Тактика водных походов.

*Практические занятия.* Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Выполнение исследований и наблюдений. Выполнение походных должностей.

### **Горный поход 2 категории сложности**

*Теория.* Инструктаж по безопасности. Исследовательское задание. Достопримечательности маршрута. Тактика горных походов.

*Практические занятия.* Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Оборудование полевого лагеря. Полевой быт. Выполнение исследований и наблюдений. Выполнение походных должностей.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методические материалы

#### Используемые на занятиях педагогические технологии

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

#### Дистанционная поддержка

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
Подготовка к походу выходного дня	Электронная книга: <a href="http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/">http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/</a>	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
<b>Первый год обучения</b>				
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»
<b>Второй год обучения</b>				
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.
<b>Третий год обучения</b>				
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.
<b>Четвертый год обучения</b>				
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 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 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/](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/>

## Оценочные материалы

Для отслеживания результатов образовательной деятельности по программе проводится входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Входной контроль** (сентябрь) проводится на вводном занятии. На 1-м году обучения анализируется мотивация выбора объединения, на 2-6 году обучения - диагностика склонностей и интересов и оценивается диагностика сплоченности группы.

**Текущий контроль** (в течение года) в форме педагогического наблюдения проводится на занятиях в течение всего учебного года.

### Дневник педагогических наблюдений

#### ПРЕДМЕТНОЕ ТВОРЧЕСТВО

техника исполнения работы	удовлетворительно (1 балл)	качественно (2 балла)	безупречно (3 балла)
<b>творческая сторона работы</b>			
Подражание (1 балл)			
Компиляция (2 балла)			
Импровизация (3 балла)			

#### ТВОРЧЕСТВО В САМОРАЗВИТИИ

Рациональное отношение к критике	неприятие оценки педагога (1 балл)	принятие оценки педагога (2 балла)	самокритичность (3 балла)
<b>эмоциональное восприятие критики</b>			
резко отрицательное (обиды, спор) (1 балл)			
нейтральная ступень (2 балла)			
готовность принять совет, замечание (3 балла)			

#### ТВОРЧЕСТВО В ОБЩЕНИИ

коммуникативные умения	пассивность (1 балл)	средний уровень (2 балла)	высокая активность (3 балла)
<b>содержат-я сторона общения</b>			
негативные формы общения (1 балл)			
отзывчивость, равноправное общение (2 балла)			

активное сопереживание, помощь (3 балла)			
---	--	--	--

### СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЙ

Оцениваемые показатели	месяцы				примечания
	Сентябрь - ноябрь	Декабрь - февраль	Март - май	Июнь - август	
Предметное творчество					
Саморазвитие					
Общение					

### СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЙ

объединение \_\_\_\_\_ педагог \_\_\_\_\_

Фамилия учащегося	Оцениваемые показатели	месяцы				примечания
		сент. - ноябрь	декабрь - февр	март- май	июнь- август	
1.	предметное творчество					
	саморазвитие					
	общение					
2.	предметное творчество					
	саморазвитие					
	общение					
3.	предметное творчество					
	саморазвитие					
	общение					
4.	предметное творчество					
	саморазвитие					
	общение					
	саморазвитие					
	общение					

**Промежуточный контроль** (декабрь, май) проводится по 14 показателям (см. таблицу ниже) 2 раза в год.

<b>Система контроля результативности обучения</b>				
<b>Задачи</b>	<b>Результаты (диагностические показатели)</b>	<b>Диагностические методики</b>	<b>Формы представления результатов</b>	<b>Периодичность диагностики</b>
<i>Обучающие:</i>	<i>Предметные:</i>			
Сформировать систему знаний по различным видам туризма и смежным профессиям	Системность знаний по различным видам туризма	Педагогическое наблюдение (ДПН)	Аналитическая записка педагога	Ежемесячно
		Анализ продукта деятельности (практическое задание)	Выполнение туристского норматива	В начале и конце учебного года
Расширить знания о географии и природе России	Глубина знаний о географии и природе России	Анализ продукта деятельности	Публичная защита, Доклад	После нестационарного мероприятия
Обучить умениям и навыкам, необходимым для организации и безопасного совершения туристских походов до 2 категории сложности	Уровень развития умений и навыков, необходимых для организации и безопасного совершения туристских походов	Тестирование (выполнение норматива)	Справка о зачете похода, выполнения норматива	В течение учебного года
		Анализ продукта деятельности	Публичная защита	После нестационарного мероприятия
Обучить умениям и навыкам, необходимым для успешного выступления на соревнованиях различного уровня	Уровень развития умений и навыков, необходимых для успешного выступления на соревнованиях	Тестирование (выполнение норматива)	Выполнение нормативов спортивных разрядов	В течение учебного года

<b>Задачи</b>	<b>Результаты (диагностические показатели)</b>	<b>Диагностические методики</b>	<b>Формы представления результатов</b>	<b>Периодичность диагностики</b>
<i>Развивающие:</i>	<i>Метапредметные:</i>			
Развивать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе.	Эффективность межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе	Педагогическое наблюдение (ДПН)	Аналитическая записка педагога	Ежемесячно
Способствовать физическому развитию	Уровень физической подготовки	Тестирование	Выполнение нормативов ВФСК ГТО	3 раза в год
Расширять общекультурный кругозор через путешествия	Широта общекультурного кругозора	Беседа, педагогическое наблюдение	Аналитическая записка педагога	В конце нестационарного мероприятия
Создать условия для самоопределения личности	Уровень профессионального самоопределения	ДДО Е.А. Климова	Выраженность склонности	Конец 4 и 5 года обучения
Формировать навыки самостоятельной познавательной деятельности	Уровень сформированности навыков самостоятельной познавательной деятельности	Анализ продукта деятельности	Разработка и защита маршрута путешествия	В конце тематического блока

<b>Задачи</b>	<b>Результаты (диагностические показатели)</b>	<b>Диагностические методики</b>	<b>Формы представления результатов</b>	<b>Периодичность диагностики</b>
<i>Воспитательные:</i>	<i>Личностные:</i>			
Воспитывать патриотизм и гражданственность	Ценностные установки	Методика исследования ценностных ориентаций	Аксиологический профиль личности	В начале и конце учебного года
Способствовать повышению уровня коммуникативной культуры	Уровень коммуникативной культуры	Педагогическое наблюдение (ДПН)	Аналитическая записка педагога	Ежемесячно
Воспитать экологическую культуру	Ценностные установки	Методика исследования ценностных ориентаций	Аксиологический профиль личности	В начале и конце учебного года
Способствовать освоению способов физического саморазвития	Ценностные установки	Методика исследования ценностных ориентаций	Аксиологический профиль личности	В начале и конце учебного года
Развивать морально-волевые и профессионально значимые качества	Уровень развития морально-волевых и профессионально значимых качеств	методика «Диагностика уровня сформированности коммуникативной культуры личности»	Уровень коммуникативной культуры	В начале и конце учебного года

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета

№ 5 от «30» мая 2025

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №151 от «02» июня 2025

Директор ДДЮТ \_\_\_\_\_ Н.А. Козлова

**Наталья** Наталья  
**Александр** Александровна  
**овна** Козлова  
**Козлова** 2025.06.02  
12:05:30 +03'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Комбинированный туризм»**

Срок освоения 3 года

Возраст обучающихся: 13 - 18 лет

Разработчик –  
Юнин Александр Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета

№ 5 от «30» мая 2025

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №151 от «02» июня 2025

Директор ДДЮТ \_\_\_\_\_ Н.А. Козлова

**Наталья** Наталья  
**Александр** Александровна  
**овна** Козлова  
**Козлова** 2025.06.02  
12:05:30 +03'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ. НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»**

Срок освоения 2 года  
Возраст обучающихся: 8 - 12 лет

Разработчики –  
Юнин Александр Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования,  
Дросенко Татьяна Вячеславовна,  
педагог дополнительного образования