

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

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета № 4
от «15» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 211 от «15» июня 2026 г.

Директор ДДЮТ _____ Н.А.Козлова

Дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ. ПУТЕШЕСТВИЯ»

Срок освоения: 5 лет
Возраст обучающихся: 8-18 лет

Разработчики:
Косов Василий Николаевич,
педагог дополнительного образования
Косова Надежда Владимировна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм. Путешествия» (далее – программа) относится к туристско-краеведческой направленности.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 8-18 лет и разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена массовым вовлечением детей в туристско-краеведческую деятельность, как во время учебного года, так и в каникулярное время.

Программа отвечает запросу родителей на восполнение дефицита физической активности современных детей и приобретение ими навыков безопасности жизнедеятельности в природной и городской среде.

Занятия туризмом позволяют познакомиться с культурой и бытом различных народов, с уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надежных товарищей. В туризме сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта.

Туристские объединения – мощная образовательная среда, способствующая самовыражению и раскрытию потенциала детей и подростков. Каждый ребенок имеет возможность проявить себя не только в походно-экспедиционной деятельности, но и в соревнованиях, на туристических слетах, фестивалях и др.

Уровень освоения программы: углублённый.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Общее количество часов – 1890.

1, 2 года обучения- 252 часа,

3 год обучения – 378 часов,

4-5 года обучения- 504 часа.

Цель и задачи программы

Цель: гармоничное воспитание личности посредством туристско-краеведческой деятельности учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему знаний учащихся в сфере пешеходного, лыжного, горного, водного, велотуризма;
- расширить знания о географии России через совершение путешествий по различным регионам страны;
- сформировать умения и навыки для совершения спортивных походов II категории сложности;
- сформировать умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по спортивному туризму

Развивающие:

- развивать физические качества учащихся (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость).
- формировать навыки самостоятельной познавательной деятельности учащихся через проведение наблюдений и исследований в походах;
- развивать критическое мышление учащихся (планирование и анализ своей деятельности);
- развивать коммуникативные навыки учащихся;

- научить грамотно использовать информационно-коммуникационные технологии для доступа, обработки, оценки информации;
- развивать навык публичных выступлений.

Воспитательные:

- формировать морально-волевые качества учащихся;
- воспитывать нравственные качества учащихся через активную трудовую деятельность;
- формировать у учащихся умение работать в команде;
- формировать культуру здорового образа жизни через путешествия, занятия физкультурой и спортом;
- воспитывать патриотизм и гражданственность с помощью краеведческих экспедиций, памятных акций, экскурсий, походов по регионам нашей страны.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы учащиеся будут:

Предметные:

- иметь теоретические знания в сфере пешеходного, лыжного, горного, водного, велотуризма;
- знать географические особенности маршрутов путешествий;
- владеть навыками для совершения спортивных походов II категории сложности;
- владеть навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивному туризму.

Метапредметные:

- проявлять развитые физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость);
- владеть навыками самостоятельной познавательной деятельности, через проведение наблюдений и исследований в походах;
- уметь планировать и анализировать свою деятельность;
- владеть навыками коммуникационной культуры;
- уметь пользоваться информационно-коммуникационными технологиями для доступа, обработки и оценки информации;
- иметь опыт публичных выступлений.

Личностные:

- проявлять морально-волевые качества: дисциплинированность, организованность, ответственность, самообладание, целеустремлённость;
- проявлять высокие нравственные качества;
- уметь работать в команде;
- владеть навыками культуры здорового образа жизни;
- иметь активную гражданскую позицию.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ, русском.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы

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

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется с учетом сезонности разных видов туризма.

Для присвоения спортивных разрядов учащиеся совершают походы определенной степени или категории сложности (в зависимости от года обучения) маршрута и оформляют письменный отчет по пройденному маршруту.

КМС выполняется с 16 лет, I спортивный разряд – с 15 лет, II спортивный разряд – с 13 лет,

III спортивный разряд – с 11 лет, юношеские спортивные разряды – с 10 лет

Спортивная дисциплина	Единицы измерения		Норма – количество пройденных маршрутов с разделением по к.с., ст.с., участию, руководству (не менее)													
			Спортивные разряды								Юношеские спортивные разряды					
	Степень, категория сложности маршрута	Руководитель, участник на маршруте	КМС		I		II		III		I		II		III	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория), маршрут на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория)	1 ст.с.	Участие														
	2 ст.с.	Участие														
	3 ст.с.	Участие									2	2	2	2	1	1
	1 к.с.	Участие														
		Руководство														
	2 к.с.	Участие														
		Руководство							1	1						
	3 к.с.	Участие														
		Руководство					2	2								
	4 к.с.	Участие														
		Руководство														
	5 к.с.	Участие			2	2										
		Руководство	3	2												
	6 к.с.	Участие														
		Руководство														

Условия набора в коллектив

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

Условия формирования групп

На каждый год обучения предполагается формирование одновозрастных групп 8-10 лет, 10-12 лет, 12-13 лет, 13-14 лет, 14-18 лет.

Количество обучающихся в группе

1 год обучения – не менее 15 человек;

2 год обучения – не менее 12 человек;

3-5 года обучения – не менее 10 человек.

Формы организации занятий

Программой предусматриваются аудиторные и внеаудиторные занятия под руководством педагога.

Формы проведения занятий

Традиционной формой является учебное занятие (теоретическое и практическое). Нетрадиционные формы: игры, эстафеты, соревнования, сборы, походы, экскурсии.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- *групповая*: организация работы в малых группах, в том числе в парах (наставничество, групповые задания);
- *коллективная*: организация командных игр на сплочение коллектива, развитие доверия, дружелюбия.
- *индивидуальная*: организуется для работы с одарёнными детьми, когда учащиеся получают задания от педагога и выполняют их во время самостоятельных тренировок.

Материально-техническое оснащение

Групповое снаряжение			Личное снаряжение (необходимое на каждого учащийся), приобретается за счет родительских средств		
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Палатка (4-х местная)	4 шт.	1	Рюкзак туристский	1 шт.
2	Шатер	1 шт.	2	Спальный коврик	1 шт.
3	Тент костровой	2 шт.	3	Спальник	1 шт.
4	Аптечка походная.	1 компл	4	Компас жидкостный	1 шт.
5	Веревка основная 10мм	100 м	5	Фонарь налобный	1 шт.
6	Веревка вспомогательная 6мм	100 м	6	Система страховочная	1 компл
7	Карабины альпинистские	15 шт.	7	Карабины альпинистские	4 шт.
8	Топор большой	1 шт.	8	Репшнур 6мм	2 шт.
9	Топор малый	1 шт.	9	Блокировка из основной верёвки 10мм	1 шт.
10	Пила двуручная.	1 шт.	10	Каска	1 шт.
11	Байдарка 2х местная	2 шт.	11	Крепления лыжные универсальные	1 пара
12	Весло для байдарки	4 шт.	12	Лыжи	1 пара
13	Рулетка измерительная, 50м	1 шт.	13	Лыжные палки металлические	1 пара
14	GPS навигаторы	2 шт.	14	Спасжилет	1 шт.
15	Ноутбук	1 шт.	15	Часы электронные	1 шт.

Оборудование кабинета для проведения лекционных занятий:

- Парты, стулья;
- Доска;
- Шкафы для размещения литературы, методических пособий, комплектов карт;
- Проектор;
- Тренажер для оказания первой помощи;
- Компьютер.

Оборудование спортивного зала для проведения занятий по физической подготовке:

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

Для успешного освоения программы каждый учащийся должен иметь (приобретается за счет родительских средств):

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

Кадровое обеспечение

Занятия по программе проводит педагог дополнительного образования, имеющий удостоверение инструктора детско-юношеского туризма.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика	24	6	18	Педагогический анализ
3	Краеведение	50	40	10	Педагогический анализ
4	Общая физическая подготовка, гигиена	108	10	98	Педагогический анализ
5	Слеты, соревнования	36	2	34	Педагогический анализ
6	Учебно-тренировочный поход	30	4	26	Педагогический анализ
7	Итоговое занятие. Письменная защита маршрута	2	0	2	Педагогический анализ
Итого:		252	63	189	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика	28	2	26	Педагогический анализ
3	Основы техники лыжного и водного туризма	44	2	42	Педагогический анализ
4	Краеведение	24	10	14	Педагогический анализ
5	Общая физическая подготовка, гигиена	74	10	64	Педагогический анализ
6	Слеты, соревнования	48	6	42	Педагогический анализ
7	Учебно-тренировочный поход	30	4	26	Педагогический анализ
8	Итоговое занятие. Письменная защита маршрута	2	0	2	Педагогический анализ
Итого:		252	35	217	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика	38	2	36	Педагогический анализ
3	Основы горного туризма и велотуризма	100	20	80	Педагогический анализ
4	Краеведение	36	26	10	Педагогический анализ
5	Общая физическая подготовка, гигиена	74	10	64	Педагогический анализ
6	Слеты, соревнования	74	12	62	Педагогический анализ
7	Учебно-тренировочный поход	52	12	40	Педагогический анализ
8	Итоговое занятие. Письменная защита маршрута	2	0	2	Педагогический анализ
Итого:		378	83	295	

4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Общая физическая подготовка, гигиена	116	8	108	Педагогический анализ
3	Краеведение	36	10	26	Педагогический анализ
4	Слеты, соревнования	102	22	80	Педагогический анализ
5	Подготовка младшего инструктора по туризму	142	42	100	Педагогическое наблюдение
6	Учебно-тренировочный поход	104	24	80	Педагогический анализ
7	Итоговое занятие. Письменная защита маршрута	2	0	2	Педагогический анализ
Итого:		504	107	397	

5 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Общая физическая подготовка, гигиена	116	8	108	Педагогический анализ
3	Краеведение	36	10	26	Педагогический анализ
4	Слеты, соревнования	102	22	80	Педагогический анализ
5	Подготовка судьи туристских соревнований	142	42	100	Педагогическое наблюдение
6	Учебно-тренировочный поход	104	24	80	Педагогический анализ
7	Итоговое занятие. Письменная защита маршрута	2	0	2	Педагогический анализ
Итого:		504	107	397	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Особенности организации образовательного процесса

Данная группа сформирована из детей, которые ранее не занимались туризмом. Особое внимание уделяется виду - пешеходный туризм. Район путешествий: Ленинградская область.

Для закрепления полученных знаний и навыков проводятся соревнования внутри группы на пешеходных дистанциях.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- сформировать систему знаний учащихся в сфере пешеходного туризма;
- расширить знания о географии России через совершение путешествий по Ленинградской области;
- сформировать начальные туристские навыки (организация туристского быта, требования безопасности);
- сформировать базовые навыки ориентирования по спортивной карте в закрытом помещении;

Развивающие:

- развивать физические качества учащихся в соответствии с возрастными нормативами.
- развивать навыки наблюдений в походе;
- развивать навыки планирования своей деятельности;
- развивать коммуникативные навыки учащихся: установление контакта, самопрезентация;
- познакомить учащихся с разными источниками информации в области туризма и путешествий;
- познакомить учащихся с особенностями публичного выступления с использованием презентации.

Воспитательные:

- познакомить учащихся с правилами и нормами поведения туристов;
- познакомить учащихся с этическим кодексом туриста;
- формировать привычку к здоровому образу жизни через соблюдение гигиенических норм;
- формировать умение работать в команде: постановка общей цели и распределение ролей в команде;
- формировать интерес к изучению родной страны через путешествия.

Планируемые результаты первого года обучения

К окончанию первого года обучения учащиеся будут:

Предметные:

- знать особенности пешеходного туризма;
- знать основные географические объекты Ленинградской области (в соответствии с планом выездов первого года обучения);
- владеть начальными туристскими навыками (бытовыми навыками, навыками безопасного пребывания на природе);
- владеть базовыми навыками ориентирования по спортивной карте в закрытом помещении;
- демонстрировать физические качества в соответствии с возрастными нормативами.

Метапредметные:

- демонстрировать физические качества в соответствии с возрастными нормативами.
- уметь проводить наблюдения в походе;
- уметь планировать свою деятельность;
- знать и практиковать разные способы установления контакта, уметь себя презентовать;
- иметь представление о разных источниках информации в области туризма и путешествий;
- знать и практиковать особенности публичного выступления с использованием презентации.

Личностные:

- знать и соблюдать правила и нормы поведения туристов;
- знать и соблюдать этический кодекс туриста;
- знать и соблюдать гигиенические нормы;
- знать и выполнять разные командные роли;
- проявлять интерес к изучению родной страны через путешествия.

Содержание

Тема № 1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по охране труда. Виды туризма. Обзор района путешествий объединения.

Практика. Игры на знакомство.

Форма контроля: беседа.

Тема № 2. Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика

Теория. Топографическая карта. Масштаб. Простейшие условные знаки топографических карт. Спортивная карта. Простейшие знаки спортивных карт. Жидкостной компас. Вид объектов на местности. План-схема.

Практика. Измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, комплексные задания, ориентирование в закрытых помещениях.

Задание повышенной сложности: самостоятельное планирование и преодоление маршрута по спортивной карте протяженностью 2км

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 3. Краеведение

Теория. Географические и исторические объекты Ленинградской области.

Практика. Экскурсия в Токсовский заповедник, экскурсия по Суздальским озерам, экскурсия по Шуваловскому парку, Осиновой роще, экскурсия к памятнику «Лемболовская твердыня» (с элементами однодневного похода). Просмотр видео. Работа с картографическими материалами по пешеходным маршрутам Ленинградской области.

Задание повышенной сложности: описание района и маршрутов на практических занятиях.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 4. Общая физическая подготовка, гигиена

Теория. Скоростная выносливость. Специальное снаряжение. Правила гигиены.

Практика. Тренировки по ОФП: развитие скоростной выносливости, двигательной активности, Командные игры с мячом, в том числе, с использованием специального снаряжения («Мамбобол» (футбол в страховочных системах, в связках), лыжные прогулки, Сдача нормативов по бегу на 1 и 2км, отжимания, приседания, челночный бег.

Задание повышенной сложности: сдача нормативов: бег 1км - 5 мин., 2км - 11 мин., 30 отжиманий, 50 приседаний, челночный бег 4*10м - 20сек.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 5. Слеты, соревнования

Теория. Правила движения походной колонны по лесным дорогам и тропам, по шоссе. Организация бивуака.

Практика. Участие в районных слетах и соревнованиях.

Задание повышенной сложности: попадание на соревнованиях в 10-ку лучших на личной дистанции.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 6. Учебно-тренировочный поход

Теория. Личное снаряжение для выездов на природу. Групповое снаряжение (для приготовления пищи). Техника прохождения болот и лесных завалов. Туристские должности в походе. Сроки хранения продуктов. Правила гигиены при питании на природе. Индивидуальный пакет доврачебной помощи, его состав, хранение, упаковка и перенос в походе. Ядовитые растения. Профилактика простудных заболеваний.

Практика. Укладка рюкзака. Костровой трос и его закрепление, герметизация (защита от воды) спичек, пила двуручная и безопасное пиление дров, топор малый и безопасная колка дров. Организация туристского лагеря в однодневном походе на принципах взаимопомощи, разведение костра с использованием растопки: плексиглас, сухое горючее, сбор хвороста, валежника, подготовка кострового места, использование костровых рукавиц, необходимость непрерывности слежения за костром, установка двускатной палатки, многоместного шатра.

Задание повышенной сложности: качественное и ответственное выполнение походной роли.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 7. Итоговое занятие. Письменная защита маршрута.

Практика. Письменная защита маршрута.

Форма контроля: педагогический анализ.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Особенности организации образовательного процесса

На втором году обучения учащиеся знакомятся с лыжным (техника по крутым склонам спортивным способом, навык движения по горизонтальным перилам и преодоление спусков, используя специальное снаряжение, навыки ориентирования в лыжном походе) и водным туризмом (виды плавательных средств, транспортировка грузов, знакомство с техникой обносов, волоков и преодоление других базовых препятствий). Также учащиеся закрепляют знания по спортивной карте, участвуют в соревнованиях на уровне учреждения и района. Район путешествий: Ленинградская область.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- сформировать систему знаний учащихся в сфере лыжного и водного туризма;
- расширить знания о географии России через совершение путешествий по Ленинградской области в зимний период;
- сформировать туристские навыки для совершения спортивных походов 2 степени сложности;
- сформировать навыки, необходимые для участия в районных соревнованиях по спортивному туризму;

Развивающие:

- развивать физические качества учащихся в соответствии с возрастными нормативами.
- развивать навык установления причинно-следственной связи наблюдаемых явлений в походах;
- развивать способность учащихся оценивать окружающую обстановку;
- развивать коммуникативные навыки учащихся: умение слушать и слышать, умение чётко и лаконично выражать свои мысли;

- познакомить учащихся с разными способами обработки информации с помощью ИКТ-технологий;
- познакомить учащихся с особенностями публичного выступления в формате конференции (научный доклад).

Воспитательные:

- воспитывать личную ответственность и самостоятельность учащихся;
- воспитывать у учащихся потребность в совместном семейном проведении досуга;
- формировать умение работать в команде: способы поведения в конфликтных ситуациях;
- формировать культуру здорового образа жизни через рациональное питание;
- расширить кругозор учащихся через изучение исторического прошлого родной страны.

Планируемые результаты второго года обучения

К концу второго года обучения учащиеся будут:

Предметные:

- знать особенности лыжного и водного туризма;
- знать географические объекты Ленинградской области (в соответствии с планом выездов второго года обучения);
- владеть туристскими навыками для совершения спортивных походов 2 степени сложности;
- владеть навыками, необходимыми для участия в районных соревнованиях по спортивному туризму;

Метапредметные:

- демонстрировать физические качества в соответствии с возрастными нормативами.
- владеть навыком установления причинно-следственной связи наблюдаемых явлений в походах;
- уметь быстро оценивать окружающую обстановку;
- уметь слушать и слышать другого, уметь чётко и лаконично выражать свои мысли;
- знать и использовать разные способы обработки информации с помощью ИКТ-технологий;
- знать особенности публичного выступления в формате конференции (научный доклад).

Личностные:

- проявлять личную ответственность и самостоятельность на занятиях и в выездных мероприятиях;
- иметь опыт семейных выездов и походов;
- знать разные способы поведения в конфликтных ситуациях, уметь находить компромисс;
- знать и соблюдать основы рационального питания;
- знать памятные даты исторического прошлого своей страны.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема № 1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Лыжный туризм. Обзор района путешествий объединения.

Практика. Упражнения на закрепление теоретических знаний.

Форма контроля: беседа.

Тема № 2. Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика

Теория. Знаки спортивного ориентирования по группам (искусственные, объекты, растительность, рельеф, скалы и камни, водные объекты, знаки дистанций).

Практика. Упражнения на закрепление теоретических знаний по знакам спортивного ориентирования.

Задание повышенной сложности: самостоятельное планирование и преодоление маршрута по спортивной карте протяженностью 2км

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 3. Основы техники лыжного и водного туризма

Теория. Подготовка лыж к зимнему сезону и обслуживание их в течении сезона.

Подготовка плавательных средств к водному походу.

Практика. Упражнения: разворот на склоне, спуск «на прямых лыжах», «плугом», подъем «елочкой», «лесенкой», «полу-елочкой». Лыжные кроссы – до 3 км. Совершенствование беговой лыжной техники. Сборка и разборка судов. Правильная посадка и высадка из плавательного средства. Техника разворотов и поворотов.

Задание повышенной сложности: преодоление лыжных кроссов протяженностью 1км за 5мин, 2км за 10:30 мин., 3км за 15 мин.; преодоление дистанции на байдарке 1 км за 9 мин., 2 км за 19 мин.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 4. Краеведение

Теория. Географические и исторические объекты Ленинградской области. Просмотр видео.

Практика. Экскурсия в Саблинские пещеры, экскурсия в Выборг с посещением парка «Монрепо», экскурсия на «Поповский разрез».

Задание повышенной сложности: описание района и маршрутов на практических занятиях.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 5. Общая физическая подготовка, гигиена

Теория. Правила питания во время практических занятий. Правила личной гигиены. Специальные упражнения.

Практика. Упражнения на развитие гибкости, скоростных качеств. Силовые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов по бегу на 2 и 3км, отжимания, приседания, челночный бег.

Задание повышенной сложности: сдача нормативов: бег- 2км 10 мин., 3км 14:30 мин., 35 отжиманий, 60 приседаний и челночный бег 4*10м - 19сек.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 6. Слеты, соревнования

Теория. Правила соревнований по туризму на лыжных дистанциях. Выбор места стоянки в зимних условиях.

Практика. Участие в слетах и соревнованиях.

Задание повышенной сложности: выполнение норматив юношеского разряда.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 7. Учебно-тренировочный поход

Теория. Многодневные походы. Туристское снаряжение. Туристский быт. Основы доврачебной помощи. Питание.

Практика. Установка шатра в многодневных лыжных походах по Ленинградской области.

Задание повышенной сложности: отчет по своей походной должности.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 8. Итоговое занятие. Письменная защита маршрута

Практика. Письменная защита маршрута.

Форма контроля: педагогический анализ.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Особенности организации образовательного процесса

На третьем году обучения учащиеся изучают горный туризм ((движение по склонам с использованием специального снаряжения, виды спортивных трасс, ориентирование по маркированной трассе, азимутальное направление на топографической карте, меридиональная сетка, навык разведения костров в экстремальных условиях, противолавинное снаряжение, оказание первой помощи при механических травмах) и

велотуризм (передвижение на велосипедах в колонне, правила пересечения дорог общего пользования, техника безопасности в велопоходе). Район путешествий: Кавказ.

Задачи третьего года обучения

Обучающие:

- сформировать систему знаний учащихся в сфере горного туризма и велотуризма;
- расширить знания о географии России через совершение путешествий по Кавказу;
- сформировать туристские навыки для совершения спортивных походов 3 степени сложности.
- сформировать навыки, необходимые для участия в городских соревнованиях по спортивному туризму;

Развивающие:

- развивать физические качества учащихся в соответствии с возрастными нормативами.
- формировать начальные исследовательские навыки учащихся: способность к классификации, сравнению, анализу наблюдаемых явлений;
- развивать у учащихся навыки анализа своих действий;
- развивать коммуникативные навыки учащихся: навыки аргументации и убеждения;
- познакомить учащихся с вариантами оценки информации с помощью ИКТ-технологий;
- познакомить учащихся с особенностями публичного выступления в формате «Печа куча».

Воспитательные:

- формировать модели поведения учащихся в нестандартных, экстремальных ситуациях;
- воспитывать нравственные качества учащихся через традиции взаимоуважения и взаимовыручки;
- формировать умение работать в команде (выработка норм и правил продуктивного поведения);
- формировать культуру здорового образа жизни через физическую активность;
- расширить кругозор учащихся через понимание уникальности мест походов.

Планируемые результаты третьего года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся будут:

Предметные:

- знать особенности горного туризма и велотуризма;
- знать географические особенности маршрутов по Кавказу;
- владеть туристскими навыками для совершения спортивных походов 3 степени сложности;
- владеть навыками, необходимыми для участия в городских соревнованиях по спортивному туризму;

Метапредметные:

- демонстрировать физические качества в соответствии с возрастными нормативами.
- владеть начальными исследовательскими навыками: способностью к классификации, сравнению, анализу наблюдаемых явлений;
- уметь анализировать свои действия;
- владеть навыками аргументации и убеждения;
- знать варианты оценки информации с помощью ИКТ-технологий;
- знать особенности публичного выступления в формате «Печа куча».

Личностные:

- знать и использовать модели поведения в нестандартных, экстремальных ситуациях в природной и городской среде;
- знать и соблюдать традиции объединения;
- знать и выполнять модели продуктивного взаимодействия в команде;
- соблюдать режим необходимой физической активности;
- знать уникальные особенности мест путешествий.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема № 1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Горный поход. Обзор района путешествий объединения.

Практика. Упражнения на закрепление теоретических знаний.

Форма контроля: беседа.

Тема № 2. Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика

Теория. Классификация топографических карт. Масштабный план. Масштаб топографической карты. Основные условные знаки топографических карт. Азимутальное направления по топографической карте. Компас Андрианова, жидкостный компас, их устройство, правила использования, преимущества. Обратный азимут.

Практика. Определение азимута. Азимутальный ход. Глазомерная съемка местности (способы определения высоты отдаленно расположенного объекта, расстояния до него, крутизны и азимутального направления склона).

Задание повышенной сложности: преодоление 3-х дистанций по спортивному ориентированию в течение учебного года.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 3. Основы горного туризма и велотуризма

Теория. Специальное снаряжение и методы его использования для горного и велосипедного туризма. Техника безопасности в горном и велосипедном туризме. Подготовка и разработка маршрутов (горный и велопоход).

Практика. Организация и преодоление переправ через реки, овраги, движение по склонам с использованием специального снаряжения. Обслуживание и ремонт основных частей велосипеда (регулировка сиденья, руля, закрепление велосипедного багажника). Движение в колонне на велосипедах. Прохождение маршрута соответствующей степени сложности на велосипеде.

Задание повышенной сложности: знакомство с «кошками» и разбор правильного передвижения в них. Обслуживание и ремонт частей велосипеда: настройка системы переключения скоростей, тормозов, измерение износа цепи.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 4. Краеведение

Теория. Географические и исторические объекты Кавказа. Показ видео.

Практика. Спланировать пеший маршрут по Кавказу 3 степени сложности с использованием библиотеки отчётов, работа в малых группах.

Задание повышенной сложности: самостоятельное планирование пешего маршрута по Кавказу 3 степени сложности с использованием библиотеки отчётов.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 5. Общая физическая подготовка, гигиена

Теория. Виды физических тренировок: круговые, интервальные и т.д.

Практика. Упражнения на выявление особенностей физического развития учащихся: скоростной выносливости, двигательной активности, командные игры с мячом, эстафеты с применением специального снаряжения, знакомство со специальными упражнениями. Сдача нормативов по бегу на 5 и 6км, отжимания, приседания, челночный бег

Задание повышенной сложности: сдача нормативов: бег- 5км -25 мин., 6км -29 мин., 40 отжиманий, 70 приседаний и челночный бег 4*10м -18сек.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 6. Слеты, соревнования

Теория. Правила передвижения с треккингowymi палками.

Практика. Участие в районных слетах и соревнованиях.

Задание повышенной сложности: подтверждение нормативов юношеского разряда.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 7. Учебно-тренировочный поход

Теория. Перевалы и методы их прохождения. Организация бивуака в горной местности. Подбор личного снаряжения для горного похода. Групповое снаряжение для горного похода.

Практика. Спуск и подъем по склону, траверсирование склона с использованием треккинговых палок.

Задание повышенной сложности: преодоление горного похода 1 категории сложности.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 8. Итоговое занятие. Письменная защита маршрута

Практика. Письменная защита маршрута.

Форма контроля: педагогический анализ.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Особенности организации образовательного процесса

На четвертом году обучения больше внимания уделяется упражнениям на развитие мышц спины и упражнениям на ловкость, закрепляются навыки скалолазания в горном туризме, нижняя и верхняя страховка. Учащиеся изучают современные технологии при производстве снаряжения, определяют истинный обратный и магнитный азимуты, улучшают технику подъёмов на склоны с различной крутизной, готовят картографические материалы, изучают применение систем закрепления верёвки при спуске «дюльфером». На четвёртом году обучения учащиеся изучают принципы планирования категорийных походов и готовятся к контрольному туристскому маршруту в качестве инструкторов туризма. Район путешествий: Хибины.

Задачи четвертого года обучения

Обучающие:

- дать знания и привить навыки организации походов в качестве инструктора по детско-юношескому туризму;
- расширить знания о географии России через совершение путешествий по Хибинам;
- сформировать туристские навыки для совершения походов первой категории сложности;
- сформировать навыки, необходимые для участия на всероссийских соревнованиях по спортивному туризму;

Развивающие:

- развивать физические качества учащихся в соответствии с возрастными нормативами.
- формировать навыки логических умозаключений (выводов) на основе анализа наблюдаемых явлений;
- развивать у учащихся навык корректировки своих действий с учетом анализа последствия предыдущего опыта (собственного и чужого);
- развивать коммуникативные навыки учащихся: эмпатию.
- познакомить учащихся со способами структурирования информации с помощью ИКТ-технологий;
- познакомить учащихся с особенностями публичного выступления в формате TED-конференции.

Воспитательные:

- формировать установку учащихся на достижение высоких результатов (мотивация успеха);
- воспитывать нравственные качества личности через активную трудовую деятельность;
- формировать умение работать в команде – способность выполнять свои задачи в рамках общего с другими дела (согласованность действий);
- формировать у учащихся навыки активной пропаганды здорового образа жизни через наставничество;

- расширить кругозор учащихся в области будущего своей страны (забота о природе, сохранение традиций и т.д.).

Планируемые результаты четвертого года обучения

К концу четвертого года обучения учащиеся будут:

Предметные:

- владеть навыками организации походов в качестве инструктора по детско-юношескому туризму;
- знать географические особенности маршрутов в Хибинах;
- владеть туристскими навыками для совершения спортивных походов первой категории сложности;
- владеть навыками, необходимыми для участия на всероссийских соревнованиях по спортивному туризму;

Метапредметные:

- демонстрировать физические качества в соответствии с возрастными нормативами.
- владеть навыками логических умозаключений (выводов) на основе анализа наблюдаемых явлений;
- уметь корректировать свои действия с учетом анализа последствия предыдущего опыта (собственного и чужого);
- уметь оценивать состояние партнера по коммуникации;
- знать и использовать разные способы структурирования информации с помощью ИКТ-технологий;
- знать особенности публичного выступления в формате TED-конференции.

Личностные:

- иметь установку на достижение высоких результатов;
- иметь опыт трудовой деятельности;
- уметь выполнять свои конкретные задачи в рамках общего с другими дела (согласованность действий);
- обучать младших товарищей соблюдению необходимых принципов здорового образа жизни;
- бережно относиться к природе и ресурсам своей страны.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема № 1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Подготовка младшего инструктора по туризму. Обзор района путешествий объединения.

Практика. Игры на знакомство старших ребят с младшими.

Форма контроля: беседа.

Тема № 2. Общая физическая подготовка, гигиена

Теория. Восстановление мышц после физических нагрузок. Правила самомассажа

Практика. Упражнения на специальном снаряде «спортивный валик», самомассаж. Сдача нормативов по бегу на 8 и 9км, отжимания, приседания, челночный бег.

Задание повышенной сложности: сдача нормативов на 8км 40 мин., на 9км 45 мин., делать 45 отжиманий, 80 приседаний и челночный бег 4*10м за 17сек.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 3. Краеведение

Теория. Географические и исторические объекты горного массива Хибин.

Практика. Планирование туристского маршрута из библиотеки отчётов, работа в малых группах.

Задание повышенной сложности: самостоятельное планирование туристского маршрута по горному массиву Хибин с использованием библиотеки отчётов.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 4. Слеты, соревнования

Теория. Выбор места постановки лагеря в сложных районах.

Практика. Участие в региональных и всероссийских слетах и соревнованиях.

Задание повышенной сложности: выполнение нормативов взрослого разряда.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 5. Подготовка младшего инструктора по туризму

Теория. Доврачебная помощь при ожогах, обморожениях, переохлаждении, солнечном ударе, действия при переломах. Планирование маршрута (разработка и подготовка к походу с учащимися младшего возраста).

Практика. Общие действия группы по оказанию доврачебной помощи, предпринимаемые при травмах или заболеваниях участников похода. Транспортировка легкого и тяжелого пострадавшего. Работа в парках с ребятами младшего возраста.

Задание повышенной сложности: подготовка младшего напарника к успешному преодолению похода и выполнению походной должности.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема № 6. Учебно-тренировочный поход

Теория. Личное снаряжение для пешеходного похода по горным массивам Хибин. Групповое снаряжение.

Практика. Работа с газовым оборудованием и приготовление пищи на нём. Установка ТИПИ-тента в горной местности. Преодоление бурных горных рек в брод. Подъём и спуск и использованием альпенштоков.

Задание повышенной сложности: прохождение пешеходного похода 1 категории сложности

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 7. Итоговое занятие. Письменная защита маршрута

Практика. Письменная защита маршрута.

Форма контроля: педагогический анализ.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Особенности организации образовательного процесса

На пятом году обучения учащиеся приобретают навык судейства соревнований. В этом году учащиеся знакомятся с принципами организации судейской страховки и планированием категорийных маршрутов. Учащиеся изучают азимутный ход, измерение расстояния, прохождение дистанции по «белой карте», знакомятся с обязанностями: судья этапа, начальник дистанции, секретарь. Район путешествий: озеро Байкал.

Задачи пятого года обучения

Обучающие:

- сформировать систему знаний и умений учащихся в области судейства соревнований;
- расширить знания о географии России через совершение путешествий вдоль озера Байкал;
- сформировать туристские навыки для совершения походов II категории сложности;
- сформировать навыки, необходимые для участия в соревнованиях по спортивному туризму на разных уровнях;

Развивающие:

- развивать физические качества учащихся в соответствии с возрастными нормативами.
- совершенствовать навыки самостоятельной познавательной деятельности учащихся;
- совершенствовать навыки критического мышления учащихся;
- развивать коммуникативные навыки учащихся: навыки обратной связи в коммуникации;
- познакомить учащихся с разными способами распространения информации с помощью ИКТ-технологий;
- познакомить учащихся с особенностями публичного выступления с использованием импровизационных техник.

Воспитательные:

- способствовать совершенствованию морально-волевых качеств: дисциплинированности, организованности, ответственности, самообладания, целеустремлённости на занятиях и выездах;
- воспитывать нравственные качества учащихся через «спортивное поведение»;
- формировать командную культуру учащихся;
- формировать культуру здорового образа жизни через путешествия и занятия спортивным туризмом;
- приобщать учащихся к участию в социально-значимых акциях.

Планируемые результаты пятого года обучения

К концу пятого года обучения учащиеся будут:

Предметные:

- знать систему судейства соревнований;
- знать географические особенности маршрутов вдоль озера Байкал;
- владеть туристскими навыками для совершения походов II категории сложности;
- владеть навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивному туризму на разных уровнях;

Метапредметные:

- демонстрировать физические качества в соответствии с возрастными нормативами.
- владеть навыками самостоятельной познавательной деятельности;
- проявлять навыки критического мышления;
- владеть навыками обратной связи в коммуникации;
- познакомить учащихся с разными способами распространения информации с помощью ИКТ-технологий;
- знать особенности публичного выступления с использованием импровизационных техник.

Личностные:

- проявлять морально-волевые качества: дисциплинированность, организованность, ответственность, самообладание, целеустремлённость на занятиях и на выездах;
- знать и соблюдать принципы «спортивного поведения»;
- проявлять навыки командной культуры;
- иметь выраженную мотивацию к путешествиям и занятиям спортивным туризмом;
- иметь опыт участия в социально-значимых акциях.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема № 1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Беседа о районах путешествий объединения.

Практика. Игры на командное взаимодействие.

Форма контроля: беседа.

Тема № 2. Общая физическая подготовка, гигиена

Теория. Правила упражнений на скоростную выносливость, двигательную активность, командные игры с мячом.

Практика. Упражнения ОФП на скоростную выносливость, двигательную активность, командные игры с мячом, эстафеты с применением специального снаряжения, знакомство со специальными упражнениями. Сдача нормативов по бегу на 10км, отжимания, приседания, челночный бег.

Задание повышенной сложности: сдача нормативов бег 10км -50 мин., 50 отжиманий, 90 приседаний и челночный бег 4*10м -16сек.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 3. Краеведение

Теория. Географические и исторические объекты возле озера Байкал.

Практика. Планирование пешеходного маршрута по Байкалу 1 категории сложности с использованием библиотеки отчётов, работа в малых группах

Задание повышенной сложности: самостоятельно планирование пешеходного маршрута по Байкалу 1 категории сложности с использованием библиотеки отчётов.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 4. Слеты, соревнования

Теория. Выбор места постановки лагеря в сложных районах, на склонах.

Практика. Участие в слетах и соревнованиях различного уровня.

Задание повышенной сложности: выполнение нормативов взрослого разряда.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 5. Подготовка судьи туристских соревнований

Теория. Особенности работы судейской бригады на этапах.

Практика. Организация и проведение спортивных соревнований.

Задание повышенной сложности: проба во всех судейских должностях в течение года: секретарь, постановщик дистанции и судья-инспектор.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема № 6. Учебно-тренировочный поход

Теория. Личное снаряжение для пешеходного маршрута II категории сложности. Групповое снаряжение.

Практика. Переправа вброд. Газовое оборудование. Подъёмы и спуски с использованием страховочной верёвки. Траверсирование склона с использованием страховочной верёвки.

Задание повышенной сложности: планирование и составление маршрута II категории сложности по Байкалу с использованием библиотеки отчётов ДДЮТ.

Форма контроля: педагогический анализ.

Тема № 7. Итоговое занятие. Письменная защита маршрута

Практика. Командная игра. Письменная защита маршрута.

Форма контроля: педагогический анализ.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические технологии:

- Личностно-ориентированное обучение (в разделах «Учебно-тренировочный поход», «Подготовка судьи туристских соревнований», «Подготовка младшего инструктора по туризму»);
- Развивающее обучение (в разделах «Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика», «Краеведение»);
- Здоровье сберегающие технологии (в разделах «Общая физическая подготовка, гигиена», «Слеты, соревнования», «Основы техники лыжного и водного туризма», «Основы горного туризма и велотуризма»);
- Информационно-коммуникативные технологии (в разделах «Краеведение», «Подготовка судьи туристских соревнований», «Подготовка младшего инструктора по туризму», «Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика»).

Используемые методы

№	Группы методов	Метод	На что направлен
1	Словесные методы	Рассказ, беседа, сообщение, информирование	Формирование теоретических и практических знаний
2	Наглядные методы	Демонстрация, иллюстрации, карты, таблицы, диаграммы, видеоматериалы	Развитие наблюдательности, стимуляция внимания к изучаемым вопросам, яркое воздействие на эмоциональную сферу человека
3	Практические методы	Практическая деятельность	Развитие умения применить на практике полученные знания, усовершенствовать некоторые навыки
4	Методы самостоятельной работы	Выполнение заданий, работ без непосредственного участия взрослых: - с литературой - занятия по увлечению - инициатива - передача знаний другим (наставничество)	Развитие самостоятельной деятельности, умения самостоятельно трудиться, передать свои знания другим.
5	Игровые методы	Спортивные командные игры, шуточные игры, участие в конкурсах туристской художественной самодеятельности	Развитие командного духа, углубление чувственных восприятий, многообразие впечатлений.

Организационно-педагогические средства:

- Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм. Путешествия»;
- Инструкции по охране труда и технике безопасности
- Конспекты открытых занятий;
- Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию.»

- Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи.
- Фёдоров Л.А. «Уроки ориентирования. Коробка заданий для практических занятий по начальному обучению ориентированию. Учебное пособие для педагогов ДДЮТ Выборгского района. - СПб.: ДДЮТ, 2007.

Дидактические материалы:

- картографический материал по пешеходным маршрутам Ленинградской области;
- топографические карты;
- спортивные карты;
- таблица «Условные знаки спортивного ориентирования»;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию;
- библиотека отчётов маршрутно-квалификационной комиссии Выборгского района.

Электронные образовательные ресурсы.

- видео «Интересные места Ленинградской области»
<https://rutube.ru/video/c5792e59c2e43f3988979abc89b8b60e/> ;
- видео «Природа Кавказа» <https://yandex.kz/video/preview/12232863432928597843> ;
- видео «Цветущие джунгли Хибин» https://vk.com/wall-50035681_459328 ;
- видео «Байкал- жемчужина России»
<https://yandex.kz/video/preview/2746959196641381827>
- презентация «Условные знаки спортивного ориентирования»
<https://docs.google.com/presentation/d/148xmzirQVjn8qZWaaXsvlx11HDj-7-vy/edit?slide=id.p1#slide=id.p> ;
- презентация «Узлы и их назначение»
<https://docs.google.com/presentation/d/1U9hP0daYJGHtBPaelmFVNZkK8mYfIBEt/edit?slide=id.p1#slide=id.p1> ;
- презентация «Виды туризма»
<https://drive.google.com/drive/folders/1hDJG5xkOMrANXsEnSSmDkjtJj9SyI12l?hl=ru> .

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Аппенянский, А.И. Физическая тренировка в туризме / [ВЦСПС], Центр. совет по туризму и экскурсиям, Упр. самодеят. туризма, Ин-т повышения квалификации работников турист.-экскурс. орг.; - Москва: ЦРИБ "Турист", 1989. - 76, [2] с.: ил.; 22 см. – Текст: непосредственный.
2. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – Текст: непосредственный.
3. Губаненков, С.М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований. – Санкт-Петербург: Петрополис, 2007. - 278 стр.; ISBN 978596760 0. – Текст: непосредственный
4. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. - Москва: Физкультура и спорт, 1981. - 120 с.: ил., 4 л. ил.; 21 см.- Текст: непосредственный.
5. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов - М.: Физкультура и спорт, 2008. –Текст непосредственный.
6. Коган, В.Г. Соревнования по технике горного туризма: Метод. рекомендации / Центр. совет по туризму и экскурсиям, Упр. самодеят. туризма; - Москва: центр. рекл.-информ. бюро "Турист", 1983. - 72 с.: ил.; 22 см.- Текст: непосредственный.
7. Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста / А. А. Коструб. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Профиздат, 1990. - 254, [1] с.: ил.; 16 см.; ISBN 5-255-00475-8. - Текст: непосредственный.
8. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство

- по образованию, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. - Москва: ФЦДЮТиК, 2006. - 600 с.: ил., табл.; 22 см.; ISBN 5-98086-013-4. Текст: непосредственный.
9. Лукоянов, П. И. Зимние спортивные походы / П. И. Лукоянов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 190, [1] с.: ил.; 20 см.; ISBN 5-278-00052-X. Текст: непосредственный.
10. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб.: Петрополис, 2007. – 278 с.; ISBN 9785967600. – Текст: непосредственный.
11. Специальные виды туристской деятельности: профессионально-прикладной туризм в физической культуре студентов: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 080502 "Экономика и управление на предприятии туризма" / [авт. коллектив: Григорьев В. И. и др.] ; под ред. Ю. Н. Федотова, Е. И. Богданова ; Балтийская акад. туризма и предпринимательства, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2010. - 505, [6] с.: ил., табл.; 22 см.; ISBN 978-5-904718-07-7. – Текст: непосредственный.
12. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. - Москва: Просвещение, 1990. - 159, [1] с.: ил.; 20 см.; ISBN 5-09-001115. -Текст: непосредственный.
13. Энциклопедия туриста / гл. ред. Е. И. Тамм. - Москва: Большая российская энциклопедия, 1993. - 607 с.: ил.; 27 см.; ISBN 5-85270-083-512. – Текст: непосредственный.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Алексеев, А. А. Питание в туристском походе [Текст] / А. А. Алексеев. - 11-е изд., без изм. - Москва: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. - 79, [2] с.: ил., табл.; 20 см.; ISBN 978-5-91563-087-0. – Текст: непосредственный.
3. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – Текст: непосредственный.
4. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. - Москва: Физкультура и спорт, 1981. - 120 с.: ил., 4 л. ил.; 21 см.- Текст: непосредственный.
5. Лукоянов, П. И. Зимние спортивные походы / П. И. Лукоянов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 190, [1] с.: ил.; 20 см.; ISBN 5-278-00052-X. Текст: непосредственный.
6. Хазанович, К. К. Геологические памятники Ленинградской области: [Очерк-путеводитель] / К. К. Хазанович. - Ленинград: Лениздат, 1982. - 78 с.: ил., 2 л. ил.; 16 см.- Текст: непосредственный.
7. Энциклопедия туриста / гл. ред. Е. И. Тамм. - Москва: Большая российская энциклопедия, 1993. - 607 с.: ил.; 27 см.; ISBN 5-85270-083-512. – Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Туризм спортивный в Москве и России/ Официальный сайт. - IRL: <http://www.tmmoscow.ru/> (дата обращения: 02.06.2024). – Текст: электронный.
2. Федерация спортивного туризма России/ Официальный сайт. - IRL: <http://www.tssr.ru/> (дата обращения: 02.06.2024). – Текст: электронный.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной и текущий контроль, промежуточный и итоговый контроль.

Вид контроля	Форма контроля	Форма проведения	Форма фиксации	Периодичность
Входной контроль - оценка	Беседа	Опрос	Диагностическая карта	1 раз в начале обучения

стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе.				
Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем программы.	Педагогическое наблюдение Педагогический анализ	Выполнение нормативов; Соревнования, слеты Поход	Дневник достижений	В течение всего учебного года
Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы	Педагогический анализ	Тест Поход Письменная защита маршрута	Диагностическая карта	В конце каждого учебного года
Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения	Педагогический анализ	Поход Письменная защита маршрута Тест	Диагностическая карта Дневник достижений	В конце обучения

При вступлении учащегося в объединение проводится входной контроль в виде опроса для понимания педагогом начального уровня и интересов ребенка

Опросник

- 1) Фамилия, имя
- 2) Сколько тебе полных лет
- 3) Занимался ли ты ранее в каких-то спортивных кружках (если да, то в каких, как долго и почему решил уйти)
- 4) Знаешь ли ты что такое туризм?
- 5) Что именно тебя привлекло в туризме?
- 6) Любишь ли ты путешествовать?

- 7) Придумай для себя цель на первый год занятий (например поход выходного дня, научиться разводить костёр и тп), и давай вместе учиться – добро пожаловать!

Текущий контроль

№ п/п	Название раздела, темы	Показатели оценки
1	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика	Знания условных знаков, умение работать с компасом, знания о разных видах дистанций в спортивном ориентировании и умение их проходить в соответствии с этапом обучения.
2	Краеведение	Знания природных и культурных особенностей различных регионов и туристических районов (в соответствии с годом обучения)
3	Общая физическая подготовка, гигиена	Нормативы в соответствии с возрастом
4	Слеты, соревнования	Результаты соревнований, рейтинг, выполнение разрядов
5	Учебно-тренировочный поход	Прохождение похода в соответствии с годом обучения и походным опытом. Знания о походных должностях и умения их выполнять.
6	Итоговое занятие. Письменная защита маршрута	Анализ результатов соревнований, пройденных походов

Диагностика результатов обучения по программе проводится по 15 показателям (по 5 в каждой области):

O1, O2, O3, O4, – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5, P6 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий):

Показатель	2	1	0
О1 Уровень теоретических знаний (знания в сфере пешеходного, лыжного, горного, водного туризма);	Допускает не более 5% ошибок в теоретических тестах	Допускает не более 30% ошибок в теоретических тестах	Более 30% ошибок в теоретических тестах
О2 Краеведческая подготовка (знание маршрутов путешествий)	Знает особенности маршрутов путешествий (географические, исторические, природные, культурные) в рамках программы, поиск дополнительных сведений	Знает особенности маршрутов путешествий (географические, исторические, природные, культурные) в рамках программы	Знает некоторые особенности маршрутов путешествий (географические, исторические, природные, культурные)
О3 Туристские навыки	Соответствуют походу заявленной сложности (в зависимости от года обучения)	Частично соответствуют походу заявленной сложности (в зависимости от года обучения)	Не соответствуют походу заявленной сложности (в зависимости от года обучения)
О4 Специальная физическая подготовка	Результативность участия в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Уровень подготовки не позволяет участвовать в соревнованиях
Р1 Общая физическая подготовка	Выше возрастной нормы	Соответствует возрастной норме	Ниже возрастной нормы
Р2 Уровень развития познавательной деятельности	Самостоятельная познавательная деятельность	Самостоятельная познавательная деятельность с подсказкой педагога	Познавательная деятельность только с помощью педагога
Р3 Критическое мышление	Самостоятельное планирование и анализ своей деятельности, корректировка действий с целью результата	Самостоятельное планирование и анализ своей деятельности, затруднения в корректировке действий с учетом анализа	Затруднения в планировании и/или анализе своих действий
Р4 Коммуникативные навыки	Свободное общение со всеми участниками объединения	Избирательное общение	Конфликтное поведение

Р5 ИКТ-навыки	Самостоятельное использование ИКТ-средств для получения, обработки, структурирования и распространения необходимой информации	Использование ИКТ-средств для получения, обработки, структурирования и распространения необходимой информации по просьбе педагога	Использование ИКТ-средств для получения, обработки, структурирования и распространения необходимой информации только с помощью педагога
Р6 Опыт публичных выступлений	Уверенное выступление перед аудиторией	Заметное волнение, с которым может справиться самостоятельно	Страх публичных выступлений
В1 Уровень проявления морально-волевых качеств	Дисциплинированность, организованность, ответственность, самообладание, целеустремленность на занятиях и на выездах	Самостоятельная коррекция возникающих трудностей с дисциплиной, организованностью, ответственностью, самообладанием, целеустремленностью	Замечания со стороны педагога по дисциплине, организованности, ответственному поведению
В2 Уровень сформированности и нравственных качеств (эмпатия, честность, трудолюбие, самодисциплина)	Регулярное проявление нравственных качеств на занятиях и на выездах	Эпизодическое проявление нравственных качеств на занятиях и на выездах	Отсутствие проявления нравственных качеств
В3 Умение работать в команде	Умение работать на общий результат, высокая личная ответственность за общее дело, способность к выполнению разных командных ролей	Умение работать на общий результат, понимание личной ответственности за общее дело, стремление к выполнению одной (удобной) роли в команде	Обособленная позиция
В4 Навыки культуры здорового образа жизни	Знает и всегда соблюдает гигиенические нормы, правила питания, режим физической активности	Знает и старается соблюдать гигиенические нормы, правила питания, режим физической активности	Знает гигиенические нормы, правила питания, режим физической активности
В5 Гражданская позиция	Активная гражданская позиция: выраженный интерес к изучению своей страны, знание	Выраженный интерес к изучению своей страны	Не проявляет интереса к изучению своей страны

	исторических фактов, участие в патриотических акциях		
--	--	--	--

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

- Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа *уровень освоения программы*). Максимально возможное значение – 30. В скобках указывается уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией:

26-30 – высокий

16-25 – средний

10-15 – низкий

Менее 10 – программа не освоена

Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа *средний балл*) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2.

Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа *сумма*) – сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное значение – 10.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, выявление одаренных детей и т.п.).

Диагностическая карта ДОП «Спортивный туризм. Путешествия»
 Отдел туризма, краеведения и спорта
 Педагог Косов Василий Николаевич
 Группа _____ Год обучения _____
 Дата проведения диагностики _____ Дата заполнения _____

Учащийся №	Показатели освоения обучающих задач				Показатели освоения развивающих задач						Показатели освоения воспитательных задач					Уровень освоения программы
	O1	O2	O3	O4	P1	P2	P3	P4	P5	P6	B1	B2	B3	B4	B5	
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																
13.																
14.																
15.																
Средний балл																
Сумма																