Сборник

дополнительных общеразвивающих программ
туристско-краеведческой направленности
2026-2027 уч.г.

Содержание

Горная школа 2
Клуб исторической реконструкции «Львиная башня» 10
Начальная туристская подготовка 24
Оздоровительный туризм 39
Спортивное ориентирование 50
Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения 69
Спортивный туризм 83
Туристское многоборье 97
Юные инструктора спортивного туризма 114

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «Красногвардеец»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол №1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____ / А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Горная школа»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: младший школьный возраст

Разработчик:
Череватенко Екатерина Андреевна,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Горная школа» (далее - программа) *туристско-краеведческая*.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста от 6 лет до 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям по скалолазанию.

Актуальность

Детский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы спортивно-туристской деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся, формирования чувства любви к Родине и патриотизма. Скалолазание и соревнования предоставляет возможность детям развить свои физические, коммуникативные и лидерские навыки. Программа позволяет: культивировать в ребенке заинтересованность в здоровом образе жизни, воспитать характер, научить самостоятельно принимать решения и находить выход из сложных ситуаций, научить основам ориентирования на различной местности.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода в реализации учебно-воспитательных задач.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 1 год реализации. Объем учебных часов программы составляет 144 часа.

Цель

Обучение основам скалолазания через планомерное развитие физических навыков.

Задачи

Обучающие:

1. расширить и углубить знания обучающихся по физической культуре, географии, ОБЗР;
2. обучить навыкам работы с туристским снаряжением;
3. сформировать систему специальных знаний по вопросам техники: скалолазания, основ ориентирования, безопасности.

Развивающие:

1. развить физические данные, логическое и тактическое мышление, ориентирование в пространстве;
2. развить коммуникативность и коммуникабельность;
3. сформировать у обучающихся личностный опыт, необходимый для дальнейшей жизни;
4. сформировать потребность в здоровом образе жизни;
5. развить у обучающихся стремление к самосовершенствованию через самоопределение и самоутверждение.

Воспитательные:

1. формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;
2. воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
3. формировать чувство любви к Родине и патриотизм;
4. формирование морально-этических норм спортивного поведения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы**:** русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

Содержание программы реализуется в соответствии с рабочей программой. Возможна реализация программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа предполагает постепенное увеличение физической нагрузки и сложности элементов до максимального развития физических данных. Для эмоциональности занятий активно применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включающие элементы соревнований.

В конце года проводятся показательные занятия.

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются все дети указанного возраста, желающие заниматься скалолазанием. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям от врача.

Условия формирования групп

Группы формируются после предварительного собеседования с педагогом, который определяет физические возможности ребенка. Группы формируются из учащихся приблизительно одного уровня физической подготовленности к занятиям, допустимы разновозрастные группы.

Количество обучающихся в группе: не более 15 человек.

Формы организации занятий

Программой предусматриваются аудиторные и внеаудиторные занятия.

Формы проведения занятий

Тренировка – отработка комплекса технических приемов и упражнений.

Соревнование – практическое закрепление пройденного материала и выявление освоения программы обучающимися.

Игра - отработка в игровой форме основных элементов.

Открытое занятие (показательные выступления) – демонстрация учащимися приобретенных умений.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.

Групповая – работа педагога с группами учащихся, разделение их по командам при выполнении разминочных упражнений с элементами игры.

Индивидуальная - работа педагога, при необходимости, с одним из учащихся в рамках занятия.

Материально-техническое оснащение:

Для успешной реализации Программы необходимо помещение, оборудованное скалодромами.

Необходимое оборудование, спортивный инвентарь, материалы из расчета на группу учащихся:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Страховочная обвязка	10 шт.
2.	Скальные туфли	10 шт.
3.	Магнезия спортивная (многоразовые шарики)	10 шт.
4.	Игровой инвентарь	7 комплектов
5.	Веревки для организации страховки и переправ – 8-10 мм 20 метров	2 шт.
6.	Карабины	5 шт.
7.	Веревка-прусик 5 мм (50 см)	10 шт.

Планируемые результаты освоения программы

К концу учебного года обучающиеся, в соответствии с возрастными особенностями младшего школьного возраста, сформируют следующие компетенции:

Предметные

1. Общие знания по физической культуре, географии, ОБЗР;
2. Элементарные навыки работы с туристским снаряжением;
3. Начальную систему специальных знаний по вопросам техники скалолазания, основ ориентирования, техники безопасности.

Метапредметные:

1. Развитие физических данных, логического и тактического мышления, навыков ориентирования в пространстве;
2. Развитие коммуникативности и коммуникабельности;
3. Личностный опыт, необходимый для дальнейшей жизни;
4. Потребность в здоровом образе жизни;
5. Будут стремиться к самосовершенствованию через самоопределение и самоутверждение.

Личностные:

1. Общую культуру, ценности здорового образа жизни;
2. Умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
3. Основы морально-этических норм спортивного поведения;
4. Чувство любви к Родине и патриотизм.

Учебный план
Первый год обучения

		Количество часов	

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	2	2	-	Тестирование
2	Снаряжение	14	6	8	Тестирование
3	Основы скалолазания	26	8	18	Контрольное занятие
4	Общая физическая подготовка	40	2	38	Зачет
5	Специальная физическая подготовка	32	2	30	Контрольное занятие
6	Узлы	14	6	8	Контрольное занятие
7	Соревнования	14	4	10	Контрольное занятие
8	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
Итого часов		**144**	**30**	**114**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	144	2 часа в неделю

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение. Входная диагностика проводится в начале учебного года в форме собеседования.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем и разделов Программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года проводится в форме устного тестирования и контрольного занятия.

Промежуточный контроль - в целях объективного определения перспективности занимающихся скалолазанием и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно 1 раз в год, в конце декабря, проводить комплексное обследование (тестирование) учащихся, включающую

оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течении нескольких дней. Например: 1-й день: общей физической подготовки; 2-й день: оценка технической подготовленности; 3-й день: оценка функциональной подготовленности.

Главными критериями оценки работы учащихся являются:

- Владение знаниями и навыками в рамках программы.
- Активность.
- Спортивный рост коллектива и каждого учащегося.

В процессе каждого занятия педагог лично оценивает работу каждого учащегося, подмечает успехи и неудачи.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися Программы по завершению обучения, проводится в форме открытого занятия.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, тесты (см. приложение).

Методические материалы

Средства обучения

1. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа «Горная школа».
Конспекты занятий.

2. Методические пособия:

- Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.
- Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., 1995.
- Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2009.
- Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.

3. Дидактические материалы

Раздаточный материал по основным разделам программы:

- инструкции по технике безопасности,
- памятка по первой помощи,
- памятка по проведению разминки для пальцев.

4. Наглядные материалы:

- наглядные пособия по применению узлов,
- правила вида спорта «скалолазание»,
- иллюстрации с видами приемов страховки,
- стенды с макетами узлов, страховочных систем.

3. Электронно-образовательные ресурсы

- фотоматериалы,
- видеофильм по технике безопасности,
- презентация на тему «Типы страховочных устройств, применяемых в скалолазании»,
- презентация «Правильное питание спортсменов».

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».
7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Информативные источники:

1. Литература для педагога

1. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности. – Москва : «Нолидж», 1996. – 312 с. - ISBN: 5-89251-005-0. – Текст: непосредственный.
2. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. – М., 1997.
3. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М., 2006.
4. Кравченко А.И. Психология и педагогика. Учебник. – М.: «Проспект», 2007.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., 1997.
7. Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
8. Линчевский Э.Э., Федотов Ю.Н. Типология и психология туризма. – М.: «Советский спорт», 2008.
9. Лукоянов П.И., Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А., Лето, дети и туризм. — М., 1997.

11. Мудрик А.В. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей. – М.: «Академия», 2004.
12. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб., 2007.
13. Реан А. Психология подростка. Методики и тесты. – М.: «АСТ», 2007.
14. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М., 2001.
15. Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма. – М.: «Советский спорт», 2014.
16. Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2009
17. Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.
18. Штюрмер Ю.А., Профилактика туристского травматизма. — М, 1992.
19. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001.
20. Экстремальная медицина. Полный справочник. – М.: «Эксмо», 2007.

3. Интернет-ресурсы

Электронные книги:

▪ Сборник книг по теме «Сложные туристские походы» /Болдырев В., Косарев Е. – М., 2001. - https://eknigi.org/hobbi_i_razvlechenija/43557-sbornik-knig-po-teme-slozhnye-turistskie-poxody.html
▪ Скопина С.Ю. Самоучитель по спортивному туризму. – Киров, 2008. - https://knigogid.ru/books/565541-samouchitel-po-sportivnomu-turizmu

Интернет-сайты:

▪ Спортивный туризм. - http://static.turclubmai.ru/papers/49/
▪ Спортивный туризм для детей. - http://www.russport.org/sportivnyj-turizm-dlya-detej.html
▪ Нормативные документы по туризму. - http://turist-club.ru/doc/normativnye-dokumenty-po-turizmu
▪ Федерация Спортивного Туризма России - http://www.tssr.ru/
▪ Поисковая система «Спортивный туризм» с большим количеством познавательных статей - http://tourism.at.ru/
▪ Сайт - https://www.risk.ru/
▪ Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru/

Сайт Региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга» - http://rfstspb.ru/

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «Красногвардеец»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол №1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____ /А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Клуб исторической реконструкции «Львиная Башня»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: младший, средний и старший школьный возраст

Разработчик:
Круглова Варвара Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Клуб исторической реконструкции «Львиная башня» (далее – программа) *туристско-краеведческая.* Программа направлена на развитие интеллектуального, физического и духовного развития ребенка через изучение истории родного края, участие в туристской деятельности и вовлечение в военно-историческую реконструкцию. Воспитанники не только изучают программу в стенах учреждения, но и отправляясь в увлекательные приключения по Ленинградской Области и многим памятным местам России.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей школьного возраста от 8 до 17 лет, как мальчиков, так и девочек, интересующихся историей, историей края и традиционными боевыми искусствами (фехтование, стрельба из лука). Программа не требует особенной предварительной подготовки и наличия специальных способностей. Единственными условиями допуска к занятиям является медицинский допуск к занятиям физкультурой.

Актуальность программы

«История – наставница жизни» говорили древние и, действительно, самым лучшим средством воспитания детей, служит глубинное изучение истории. Важно показать, что история не застывшая наука, в которой от детей требуется только заучивание дат и событий, а постоянно развивающаяся дисциплина, преподавать которую можно совершенно разными способами, в том числе интерактивно. Обучение должно быть наглядным в той мере, которая необходима, чтобы каждое знание опиралось на достаточно ясные, живые восприятия и образы. Именно в этом может помочь военно-историческая реконструкция.

Военно-историческая реконструкция подразумевает воссоздание элементов культуры, быта, воинских умений определенной исторической эпохи. Такое воссоздание проводится на основе изучения письменных, археологических и изобразительных источников, а также использования научной литературы по теме. Таким образом, военно-историческая реконструкция соединяет в себе теоретическое изучение истории и практическую реализацию полученных знаний во время изготовления костюмов и реквизита для выезда на военно-исторические фестивали и на тренировках по историческому фехтованию. Синергия исследовательской деятельности, спорта и ремесла делает военно-историческую реконструкцию чрезвычайно актуальной для подростков и молодежи с педагогической точки зрения. Историческая реконструкция позволяет им почувствовать практический смысл изучения истории и ценность научных знаний.

С помощью исторической реконструкции формируется познавательный интерес к прошлому и уважение к исторической науке, прививается любовь к спорту и здоровому образу жизни, развивается интерес к творческой деятельности. Все это в перспективе способствует формированию целостной исторической картины мира в сознании ребенка.

Крайне ценна историческая реконструкция как способ рассказать о родном крае. Она не просто показывает предметы и ремёсла старины, но и позволяет через

поколения сохранять знания и умения наших предков. В том числе, общаясь со своими родными, которые могут рассказать о быте семьи и народа на протяжении веков, о культурных традициях и обычаях. Обращение к своим истокам способствует укреплению семейных связей и ценностей. Исконные русский традиции таким образом передаются подрастающему поколению, помогая появится патриотизму, гордости за Родину. Воинские искусства способны воспитать в детях сплочённость, преданность и благородство.

Военно-историческая реконструкция расширяет кругозор и может послужить толчком к выбору профессии в будущем, будь это туристская, краеведческая, спортивная или научная направленность.

Отличительные особенности программы

Программа реализует развитие разноплановых умений у обучающихся. Занятия проводятся не только в кабинете или спортивном зале, но также и на свежем воздухе, присутствуют выезды на различные мероприятия в Ленинградской области и за её пределами. В учебно-тренировочном процессе для развития навыков используется как процесс реконструкции снаряжения и бытовых предметов изучаемого периода, так и практическое применение их готовых реплик.

В соответствии с задачами, возрастными особенностями учащихся, а также условиями проведения занятий определено содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. На каждом занятии решаются образовательные и оздоровительные задачи. Интерес к занятиям исторической реконструкцией обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующего возрасту учащихся. Участие в турнирах по Современному Мечевому Бою (СМБ), Историческому Фехтованию (ИстФех), военно-исторических, туристических и ролевых мероприятиях также мотивирует обучающихся к занятиям исторической реконструкцией.

На занятиях и при сдаче нормативов предусмотрены индивидуальные требования к каждому учащемуся. А именно, для более физически подготовленных учащихся требования повышаются, для менее подготовленных – снижаются.

Уровень освоения программы

Базовый.

Объем и срок реализации

Программа имеет базовый уровень освоения, рассчитана на три года обучения. Объем учебных часов – 648 часов, по 216 часов в год.

Цель программы

Создание условий для формирования познавательного интереса к истории, культуре и воинским традициям через обучение навыкам мечевого боя, реконструкции исторической одежды и быта.

Задачи

1. Научить технике и приемам мечевого боя;
2. Научить технике стрельбы из традиционного лука;
3. Научить технике безопасного полноконтактного фехтования;
4. Научить использовать исторические источники в исследовательской деятельности;
5. Научить приемам кройки и шитья исторического костюма;

6. Научить правилам безопасной работы с простейшими столярными инструментами;
7. Научить составлению экскурсионного материала по научной литературе и историческим источникам;
8. Научить реконструировать внешний облик человека выбранной эпохи.

Развивающие:

1. Развить силовые, скоростные показатели и показатели общей выносливости.
2. Привить положительное эмоционально-ценностное отношение к истории своей страны.
3. Привить уважительное отношение к труду, навыки трудовой культуры, аккуратности;
4. Развить критическое восприятие источников информации;
5. Развить привычку осуществления регулятивных действий самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе выполнения упражнений;
6. Сформировать умение оценивать правильную технику выполнения упражнений, адекватную оценку собственных физических возможностей;
7. Сформировать у учащегося понятия чести, доблести, товарищества, благородства и любви к Родине;
8. Развитие у учащегося социальных навыков для работы в команде.

Воспитательные:

1. Воспитать привычку к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
2. Воспитать у учащегося осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции;
3. Формировать у учащегося нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
4. Формировать у учащегося способность к адекватной оценке собственных физических возможностей;
5. Формировать у учащегося этичное и безопасное поведение на природе, нравственное и бережное отношение к ней;
6. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
7. Формировать у учащегося понятия воинской чести, доблести, товарищества, благородства;
8. Воспитать у учащегося патриотизм.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации:

Русский язык (государственный язык РФ).

Форма обучения:

Очная. Возможна дистанционная форма, при дистанционной форме обучения педагог и учащиеся используют доступные им электронные технологии.

Особенности реализации программы:

Программа может реализоваться в электронном формате с применением дистанционных технологий.

Программа предусматривает выездные мероприятия в каникулярное время:

фестивали, походы и т.п., под надзором педагога. Программа включает себя организацию и проведение массовых мероприятий туристско-краеведческой направленности. А также возможна совместная деятельность обучающихся с родителями.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.
в первый год обучения – не 15 человек.
во второй год обучения – не менее 12 человек.
в третий год обучения – не менее 10 человек.

Формы организации занятий:

По группам и индивидуально

Программой предусматриваются аудиторные занятия в кабинете или спортивном зале, а также выездные занятия (экскурсии, походы и выезды с исторической составляющей) и выезды на мероприятия (фестивали и соревнования), под руководством педагога.

Внеаудиторные занятия могут быть как по учебному плану, так и за рамками часов учебного плана.

Формы проведения занятий:

Программа предусматривает такие формы проведения занятия как:
- встреча;
- игра;
- презентация;
- соревнование;
- мастер-класс;
- лекция;
- поход;
- культурно-туристский выезд;
- фестиваль.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:
Фронтальная, индивидуальная и групповая.

Материально-техническое оснащение:

Для проведения занятий необходимо просторное помещение – спортивный зал, оборудованный спортивным инвентарем.

Инвентарь и оборудование из расчета на группу учащихся:

№ п/п	Наименование	Количество штук
1.	**Спортивное снаряжение:**	
1.1	Тренировочные мягкие мечи «тямбары»	16 штук
1.2	Шлема защитные тренировочные ФСМБ	16 штук
1.3	Щиты тренировочные ФСМБ	16 штук
1.4	Комплекты защиты для единоборств (руки, ноги, корпус) ФСМБ	16 штук
1.5	Боевые защитные рукавицы	16 пар

1.6	Меч текстолитовый	6 штук
1.7	Мешок боксерский	2 штуки
1.8	Лук традиционный	4 штуки
1.9	Стрелы	50 штук
1.10	Сетка-стрелоуловитель	1 штука
1.11	Мишень-изолонблок	2 штуки
2.	**Инструменты для занятий ремеслом:**	
2.1	Молотки	4 штуки
2.2	Пассатижи	4 штуки
2.3	Лобзик	4 штуки
2.4	Иголки большие	16 штук
2.5	Шилья сапожные	8 штук
2.6	Ножницы закройные	16 штук
2.7	Линейки метровые (1 м.)	4 штуки
2.8	Сантиметры портновские	6 штук
2.9	Дощечки (таблички) для ткачества	40 штук
3.	**Материалы для занятий ремеслом:**	
3.1	Ткань «лен»	50 погонных метров
3.2	Ткань «сукно»	30 погонных метров
3.3	Пряжа шерстяная	1500 гр
3.4	Ткань «брезент»	50 погонных метров
3.5	Фанера	4 листа (1,5 на 1,5 метра)
3.6	Трубы пластиковые и утеплитель к ним	16 метров
3.7	Нитка льняная	500 гр
3.8	Глина голубая	9 кг
3.9	Кожа	4 кв. м.
3.10	Скотч армированный	500 м
3.11	Воск	150 гр

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

- учащиеся повысят мотивацию к здоровому образу жизни, к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
- у учащиеся сформируется гражданская позиция; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению,
- у учащиеся сформируется нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам, а также дисциплина и самодисциплина;
- у учащихся сформируются навыки этичного и безопасного поведения на природе.
- у учащихся сформируется положительное эмоционально-ценностное отношение к истории своей страны.

Метапредметные

- учащиеся обучаться самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

- учащиеся сформируют умения оценивать правильную технику выполнения упражнений, адекватную оценку собственных физических возможностей;
- учащиеся научатся организовывать совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- учащиеся научаться регулярным действиям по самонаблюдению, самоконтролю, самооценке в процессе выполнения упражнений;
- у учащихся разовьется координация, гибкость, ловкость.

Предметные

- учащиеся освоят приемы мечевого боя со щитом и без щита;
- учащиеся изучат технику безопасного полноконтактного фехтования;
- учащиеся освоят технику стрельбы из традиционного лука;
- учащиеся изучат исторические источники в исследовательской деятельности;
- учащиеся освоят навыки кройки и шитья;
- учащиеся научатся работать с простыми столярными инструментами с соблюдением правил охраны труда;
- учащиеся научатся составлению экскурсионного материала по научной литературе и историческим источникам;
- учащиеся научатся реконструировать внешний облик человека выбранной эпохи.

Учебный план
1 год обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	Опрос
2	Боевая стойка с одноручным мечом. Перемещение в стойке.	18	4	14	Зачет
3	Базовые удары и защиты в фехтовании	22	8	14	Бой с тренером в форме зачёта
4	Фехтование. Поединок.	30	10	20	Турнир
5	Стрельба из лука	28	4	6	Зачет
6	Щитный бой	10	4	6	Бой с тренером в форме зачёта
7	Щитный бой. Поединок.	20	4	16	Турнир
8	История боевого фехтования	4	4	-	Игра на закрепление знаний

9	История холодного оружия и доспехов	6	4	2	Презентация
10	Создание индивидуального проекта реконструкции комплекса одежды, доспехов и вооружения	6	3	4	Презентация исследовательского проекта
11	Изготовление тренировочного меча.	6	2	4	Смотр дружины
12	Работа с тканью. Пошив одежды (рубаха, штаны).	14	2	12	Смотр дружины
13	Изготовление тренировочного щита	12	4	8	Смотр дружины
14	Работа с тканью. Пошив одежды (рубаха, штаны)	14	2	12	Смотр дружины
15	Соревнования, турниры, выезды	10	-	22	Соревнования
16	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	ИТОГО:	**216**	**79**	**137**	

2 год обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	0	Опрос
2	Фехтование. Боевая стойка и перемещения	16	2	14	Зачет
3	Удары и защиты с одноручным мечом.	14	2	12	Бой с тренером в формате зачёта
4	Фехтование. Поединок.	16	6	10	Турнир
5	Боевая стойка и перемещения со щитом	10	2	8	Зачет
6	Стрельба из лука	14	2	12	Зачет
7	Щитный бой. Поединок.	20	4	16	Турнир «Судебный поединок» в

					формате зачёта
8	Работа с длинномерами. Копья.	24	4	20	Зачет
9	Тактика массового боя.	26	6	20	Игра «Бугурт» в формате зачёта
10	Работа с тканью. Пошив одежды.	14	2	12	Смотр дружины
11	Работа с кожей. Изготовление аксессуаров и обуви.	8	2	6	Смотр дружины
12	Работа с деревом. Изготовление щита.	10	2	8	Смотр дружины
13	Работа с глиной. Изготовление лепных сосудов.	10	2	8	Смотр дружины
14	История страны.	6	6	0	Презентация
15	Защита проекта индивидуального комплекса одежды, доспехов и вооружения.	6	2	4	Защита проекта
16	Организация военно-полевого лагеря.	8	4	4	Зачет
17	Соревнования, турниры, выезды	10	10	0	Соревнования
18	Итоговое занятие	2	0	2	Открытое занятие
	ИТОГО:	**216**	**47**	**169**	

3 год обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	Опрос
2	Фехтование. Боевая стойка и перемещения	16	2	14	Зачет
3	Удары и защиты с одноручным мечом.	14	2	12	Учебная игра
4	Фехтование. Поединок.	16	6	10	Турнир

5	Боевая стойка и перемещения с баклером	10	2	8	Зачет
6	Удары и защиты с баклером	10	2	8	Учебно-игровой бой с тренером
7	Щитный бой. Поединок.	20	4	16	Турнир «Судебный поединок»
8	Работа с длинномерами. Бродэкс	24	4	20	Зачет
9	Тактика прорыва и защиты строя	26	6	20	Игра «Бугурт»
10	Работа с тканью. Пошив рубахи	20	2	18	Смотр дружины
11	Работа с кожей. Изготовление аксессуаров	8	2	6	Смотр дружины
12	Работа с деревом. Изготовление баклера	10	2	8	Смотр дружины
13	Работа с глиной. Изготовление лепных сосудов	10	2	8	Смотр дружины
14	Защита проекта индивидуального комплекса одежды, доспехов и вооружения	10	2	8	Презентация исследовательских проектов
15	Организация военно-полевого лагеря.	8	4	4	Зачет
16	Соревнования, турниры, выезды	10	-	10	Соревнования
17	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	ИТОГО:	**216**	**167**	**47**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год						6 часов в неделю

2 год				108		6 часов в неделю
3 год				108		6 часов в неделю

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Клуб исторической реконструкции «Львиная башня» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения или осваивающих программу последующих годов обучения, ранее не занимавшихся по данной программе. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре в форме опроса.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: опроса, зачета, учебного боя, турнира, сдачи нормативов.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам 1 года обучения (проводится в форме открытого занятия).

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 3 года обучения в форме открытого занятия.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, тесты.

Диагностика психологического климата в коллективе

Проводится 2 раза в год: в середине и конце учебного года

Диагностика начинается с заполнения учащимися анкеты

На основе полученных ответов, можно определить взаимоотношения между детьми в коллективе

Оценка развития учащихся по мере освоения программы

Оценка проводиться каждые два месяца и производится по пятибалльной шкале, где 5 означает наивысший бал. Данная оценка покажет динамику развития обучающихся по мере освоение программы. Подробная информация предоставляется в таблице:

Методические материалы

Средства обучения

1. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа «Клуб исторической реконструкции».

Конспекты занятий.

2. Наглядный материал:

Рисунок правильного положения в защитной и атакующей стойках.

Картинки и плакаты с правильным выполнением некоторых технических действий (приёмов и принципов).

3. Дидактические пособия:

Фотоматериалы занятий.

Видеоматериалы:

- ведущих мастеров ФСМБ,
- видеозаписи занятий.

4. Электронные-образовательные ресурсы:

Видеоматериалы ФСМБ, СМБ и ИСМБ

Группа в мессенджере ВКонтакте «Львиная башня».

Нормативные материалы

1. Инструкция № 44/д по охране труда при проведении занятий в зале борьбы для обучающихся.

2. Нормативная литература:

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Информационные источники:

1. Литература для педагога

1. «100 уроков борьбы самбо» ред. Чумаков Е.М. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Агафонов Э.В., Мешалкин О.Г. «Структура процесса обучения в спортивной борьбе» Учебно-методическое пособие. - Красн. гос. ун-т, 1999.
3. Адель Вестбрук, Оскар Ратти «Айкидо и динамическая сфера» Киев «София», 1999.
4. Андреянова Л.И. «Уроки шитья». - Екатеринбург, 1989.
5. Баленко С.В. «Школа выживания». - М.: Просвещение, 1981.
6. Бешенков А.К., Васильченко Е.В., Воловиченко А.И. «Трудовое обучение. Пробное учебное пособие для 6 класса средней школы». - М.: Просвещение, 1989.
7. Брун В., Тилькс М. «История костюма от древности до наших дней» ЭКСМО. - Москва, 1995

8. В. Бехайм «Энциклопедия оружия» пер. с нем. - СПб.: АО «Санкт-Петербург-Оркестр», 1995.
9. В.В. Тараторин «История боевого фехтования». - Минск: «Харвест», 1998.
10. Воротилова Т.Е. «Шейте сами». - Красноярец, 1992.
11. Воспитание и педагогическая поддержка детей в образовании. /Ред. Газмана О.С. - М.: УВЦ «Инноватор», 1996.
12. Г.К. Панченко «История боевых искусств» в 4-х томах. - М. «Олимп», 1997.
13. Гвоздев С.А. «Техника самообороны. Холодное оружие Востока и Запада». - Минск: «Современное слово», 1997.
14. Дон Миллер «Искусство Дзю-дзюцу». - Минск «Харвест», 1998
15. Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов «Рукопашный бой» М. 1992
16. Е. Огуренков «Современный бокс» . - М. Физкультура и спорт, 1973.
17. И.Э. Кох «Сценическое фехтование». - М. Учпедгиз, 1940.
18. К.В. Асмолов «История холодного оружия». - М,: ПИК. «ВИНИТИ», 1992.
19. Комиссаржевский Ф.Ф. «История костюма» . - Минск. «Литература», 1998.
20. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». - М.: Профиздат, 1986.
21. Крупенин А.Л., Крохин И.Н. «Эффективный учитель» Ростов-на-Дону, изд. «Феникс», 1995
22. Лэндрет Г.Л. «Игровая терапия: искусство отношений». - М. Международная педагогическая академия, 1994
23. Лялько В.В. «Тренажеры в боевых искусствах» под ред. А.Е. Тараса. - Минск, «Харвест», 1998
24. Малинова Р., Малина Я. «Прыжок в прошлое \эксперимент раскрывает тайны древних эпох » М. Мысль, 1988
25. Медведев А.Н. «1001 урок боя короткой палочкой». - М., 1994
26. Мигур П.Х., Рихек Э.В. «Обработка металла в школьных мастерских» М.: Просвещение, 1991
27. Мишенев С. «История фехтования». - СПб, «Атон», 1999
28. Н. Суино. «Искусство японских мастеров меча», пер. с англ. - М.: Агентство «Фаир» 1998.
29. Пашков Б.Г. «Русь-Россия-Российская Империя. Хроника правлений и событий 862-1917». - М. ЦентрКом, 1997.
30. Петрунев А.А., Вишневский В.А. «Подготовка квалифицированных борцов классического стиля». - Красн. гос. ун-т, 1988.
31. Пономарев А.Н. «Фехтование – от новичка до мастера». - М., Физкультура и спорт, 1987.
32. Р. Эрнест Дюпюи, Тревор И. Дюпюи «Всемирная история войн». - СПб. «Полигон», 1997.
33. Тарасова А.П. «Домоводство и обучающий труд» . - МиМ-Экспресс, 1996.
34. Ханус С. «Как шить?"». -М. : Легкопромбытиздат, 1992.
35. «Художественная гимнастика» ред. Орлов. Л.П., - М. : Физкультура и спорт, 1978.
36. Кондратьев В. Антонович А. «Историческое фехтование» - ФАИР-ПРЕСС, 2000

2. Литература для учащихся

1. Брун В., Тилькс М. «История костюма от древности до наших дней». - ЭКСМО, Москва, 1995
2. В. Бехайм «Энциклопедия оружия» пер. с нем. -СПб. АО «Санкт-Петербург-Оркестр», 1995
3. К.В. Асмолов «История холодного оружия». - М,: ПИК. «ВИНИТИ», 1992.
4. Комиссаржевский Ф.Ф. «История костюма» Минск. «Литература», 1998
5. Мишенев С. «История фехтования». - СПб, «Атон», 1999
6. Пономарев А.Н. «Фехтование – от новичка до мастера» . - М., Физкультура и спорт, 1987
7. Р. Эрнест Дюпюи, Тревор И. Дюпюи «Всемирная история войн». - СПб. «Полигон», 1997
8. Тарасова А.П. «Домоводство и обучающий труд» . -МиМ-Экспресс, 1996
9. Ханус С. «Как шить?». - М. Легкопромбытиздат, 1992
10. Кондратьев В. Антонович А. «Историческое фехтование», - ФАИР-ПРЕСС, 2000

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «Красногвардеец»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол №1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____ / А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Начальная туристская подготовка»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: младший и средний школьный возраст

Разработчик:
Череватенко Екатерина Андреевна,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Начальная туристская подготовка» (далее – программа) *туристско-краеведческая*. Туризм – это один из видов активного отдыха, представляющий собой путешествия, совершаемые с целью познания тех или иных районов, новых мест. Туризм – наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей человека, так как сочетает в себе различные виды рекреационной деятельности: оздоровление, познание, восстановление производительных сил.

Адресат программы

Программа предназначена для детей младшего и среднего школьного возраста от 6 до 16 лет, желающих заниматься по программе и не имеющих медицинских противопоказаний.

Актуальность

Туризм оказывает большое влияние на состояние здоровья детей и подростков и помогает им овладеть жизненно важными навыками. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье.

Туризм способствует воспитанию любознательности и волевых качеств. Туристская деятельность проводится в коллективе, и, в обязательном порядке, требуется тактичность, внимательное отношение друг к другу, когда собственные интересы нельзя ставить выше интересов коллектива, всё это предоставляет большие возможности для интенсивного воспитания в духе коллективизма и товарищества, а также для формирования таких черт характера, как воля, уверенность в себе, выдержка, самостоятельность, целеустремлённость, ответственность, решительность, трудолюбие, готовность прийти на помощь.

При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Походная жизнь развивает наблюдательность.

Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности, сообразительности, смелости, решительности и самостоятельности.

Отличительные особенности

Программа не ставит своей целью развитие высоких спортивных достижений. Она направлена, в первую очередь, на укрепление здоровья учащихся путем взаимодействия с окружающим миром. А также на приобретение ими положительного опыта взаимоотношений с природой и правильного поведения в коллективе. Программа адаптирована для работы с детьми младшего и среднего возраста, учитывает такие особенности как гиперактивность, неусидчивость, трудное восприятие лекционного материала.

Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы - три года.

Программа имеет вариативный объем учебных часов на все года обучения: 432 часа в год при показателях, соответствующих возрасту или 648 часов в год, при повышенных показателях физической и морально-волевой подготовки учащихся, для усиленной подготовки к контрольным выездам и походам.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы базовый – при обучении 432 часа в год. При обучении 648 часов в год – углубленный уровень.

Цель программы

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся средствами спортивного туризма.

Задачи

Обучающие:

1. Научить правилам организации спортивных туристских походов в различных условиях места, времени проведения и материального обеспечения;
2. Научить пользоваться специальным туристским снаряжением в различных условиях совершения туристского путешествия;
3.Ползнакомить с методами исследовательской деятельности на базе подготовки и совершения походов;
4. Научить преодолевать естественные препятствия соответствующего вида и сложности;
5. Познакомить с правилами оказания первой помощи пострадавшему.

Развивающие:

1. Способствовать развитию адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
2. Способствовать развитию умения общаться в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми; умения вести спор;
3. Способствовать развитию умения соблюдать правила поведения в походах, на занятиях в помещении;
4. Способствовать развитию умения ухаживать за своим внешним видом, здоровьем, соблюдать правил личной гигиены;
5. Развить способность адаптироваться в социальной и природной среде.

Воспитательные:

1. Способствовать формированию гражданской позиции;
2. Способствовать воспитанию патриотизма, уважения к истории нашей Родины;
3. Воспитывать уважительное отношение к себе, другим людям и к окружающей природе;
2. Способствовать формированию мотивации к самосовершенствованию;
3. Воспитать привычку к социально одобряемому поведению в семье, в общественных местах, на природе;
4. Воспитать навыки культурного поведения в разных видах деятельности (игровой, учебной, трудовой, общения);
5. Воспитать потребность этичного общения со сверстниками и взрослыми людьми.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – государственный язык РФ - русский язык.

Формы обучения – очная. В случае отсутствия возможности проведения занятий в очном режиме осуществляется дистанционная форма обучения, с использованием доступных педагогу и учащимся электронных технологий.

Особенности реализации

Возможна сетевая форма реализации ДОП.

Условия набора в коллектив

Принимаются дети указанного возраста, желающие заниматься по программе без предварительной подготовки. Педагог, при формировании коллектива проводит с каждым собеседование для определения степени физической и моральной подготовленности, чтобы определить будущую нагрузку при обучении. Единственным обязательным условием приема является наличие медицинского допуска к занятиям от врача.

Условия формирования групп

Группы формируются из детей разного возраста. Более старшие учащиеся могут помочь младшим в восприятии теоретического материала и в выполнении практических заданий, у старших учащихся в таком коллективе развивается чувство взаимопомощи и ответственности за себя и других.

Группы 2 года обучения формируются из учащихся закончивших первый год обучения, группы 3 года обучения формируются из учащихся, закончивших 2 год обучения. Допускается дополнительный набор учащихся, ранее занимавшихся по аналогичной программе в группы второго и третьего годов обучения.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

Особенности организации образовательного процесса

Формы организации проведения занятий

Форма теоретических занятий:

лекция - устное изложение какой-либо темы, развивающей мыслительную деятельность обучающихся;

беседа – обмен мнениями, выяснение степени усвоения материала, обсуждение учебных проблем.

Форма практических занятий:

практическая работа – подготовка к походу, работа над картографическим материалом, решение задач по топографии, растительному и животному миру региона, знакомство с историческими памятниками, подготовка личного и группового снаряжения, работа на местности, написание отчета о походе.

тренировка – физическая подготовка к походу;

поход - перемещением по определенному туристскому маршруту в рекреационных, спортивных, познавательных целях, организация лагеря; приготовление пищи.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.

Групповая – организация работы в малых группах, в том числе в парах, для выполнения практических заданий.

Материально - техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимо просторное помещение для занятий.

Оборудование, материалы. Инструменты, специальное снаряжение из расчета на группу учащихся:

№ п/п	Наименование	Количество штук
1	Веревки различных видов и диаметров;	200 метров
2	Палатки различных видов;	4
3	Географические, топографические и спортивные карты	3 комплекта
4	Компаса различных моделей	6
5	Костровой набор;	2
6	Страховочное снаряжение: кошки	2
7	ледорубы	2
8	ледобуры,	4
9	скальные крючья	1 комплект
10	закладки	1 комплект
11	жумары,	4
12	карабины,	20
13	восьмерки,	4
14	ролики	4
15	Страховочные системы, прусики;	8 комплект
16	Фотоаппарура,	1
17	Видеоаппаратура;	1
18	Индивидуальное снаряжение;	15
19	Рюкзаки;	15
20	Спальные коврики	15
21	Спальные мешки	15
22	Аптечка.	1

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

к концу обучения учащиеся приобретут

- чувство патриотизма, уважительное отношение в истории Родины;
- устойчивую гражданскую позицию;
- уважительное отношение к себе, другим людям и к окружающей природе;
- мотивацию к самосовершенствованию, стремление к всестороннему и гармоничному развитию;
- привычку к социально одобряемому поведению в семье, школе, в общественных местах, на природе;
- навыки культурного поведения в разных видах деятельности (игровой, учебной, трудовой, общения);

- навыки этичного общения со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметные:

к концу обучения у учащихся разовьются навыки

- адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми; умение вести спор;
- умения соблюдать правила поведения в походах, на занятиях в помещении;
- ухода за своим внешним видом, здоровьем, соблюдение правил личной гигиены;
- адаптации в социальной и природной среде.

Предметные:

к концу обучения по программе учащиеся должны:

- овладеть знаниями и умениями организации спортивных туристских походов в различных условиях места, времени проведения и материального обеспечения;
- овладеть умениями, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности
- овладеть умением пользоваться специальным туристским снаряжением в различных условиях совершения туристского путешествия;
- овладеть методами исследовательской деятельности на базе подготовки и совершения походов и экспедиций;
- овладеть знаниями и умениями оказывать первую помощь пострадавшему.

Учебный план
Первый год обучения

Вариант программы на 4 часа в неделю

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводные занятия. Охрана труда	6	2	4	опрос
2	Основы спортивного туризма	4	3	1	опрос
3	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области	4	2	2	тестирование
4	Обеспечение безопасности занятий туризмом	10	4	6	соревнование
5	Туристское снаряжение	12	3	9	опрос
6	Организация лагеря	10	4	6	соревнование
7	Топография и ориентирование	10	4	6	топографический диктант

8	Гигиена и первая помощь	12	4	8	тестирование
9	Туристские соревнования	10	2	8	соревнование
10	Общая физическая подготовка	36	10	26	сдача нормативов
11	Специальная физическая подготовка	28	8	20	соревнование
12	Итоговое занятие	2	1	1	соревнование
ИТОГО:		**144**	**47**	**97**	

Вариант программы на 6 часов в неделю

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия. Охрана труда	8	2	6	беседа
2	Основы спортивного туризма	4	3	1	опрос
3	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области	6	2	4	тестирование
4	Обеспечение безопасности занятий туризмом	10	4	6	соревнования
5	Туристское снаряжение	20	8	12	опрос
6	Организация лагеря	18	6	12	соревнования
7	Топография и ориентирование	14	4	10	Топографический диктант
8	Гигиена и первая помощь	18	6	12	тестирование
9	Туристские соревнования	12	2	10	соревнования
10	Общая физическая подготовка	58	4	54	сдача нормативов
11	Специальная физическая подготовка	46	4	42	соревнования
12	Итоговое занятие	2	1	1	соревнования
ИТОГО:		**216**	**46**	**170**	

Второй год обучения

Вариант программы на 4 часа в неделю

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда	4	2	2	опрос
2	Обзор географических районов северо-запада России	2	1	1	тестирование
3	Организация спортивно-туристского похода	4	3	1	опрос
4	Питание в походе	4	2	2	тестирование
5	Туристское снаряжение	10	4	6	опрос
6	Топография и ориентирование	12	2	10	опрос
7	Техника туристских походов	10	4	6	опрос
8	Тактика туристских походов	12	4	8	тест
9	Гигиена и первая помощь	10	2	8	тест
10	Общая физическая подготовка	42	8	34	сдача нормативов
11	Специальная физическая подготовка	32	6	26	соревнование
12	Итоговое занятие	2	1	1	соревнование
ИТОГО:		**144**	**39**	**105**	

Вариант программы на 6 часов в неделю

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда	2	1	1	опрос
2	Обзор географических районов северо-запада России	2	1	1	тестирование
3	Организация спортивно-туристского похода	8	2	6	опрос
4	Питание в походе	10	2	8	тестирование
5	Туристское снаряжение	8	2	6	опрос
6	Топография и ориентирование	18	4	14	опрос
7	Техника туристских походов	24	6	18	опрос

8	Тактика туристских походов	20	12	8	тестирование
9	Гигиена и первая помощь	12	4	8	тестирование
10	Общая физическая подготовка	70	4	66	сдача нормативов
11	Специальная физическая подготовка	40	4	36	соревнование
12	Итоговое занятие	2	1	1	соревнование
ИТОГО:		**216**	**43**	**173**	

Третий год обучения

Вариант программы на 4 часа

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда	2	1	1	беседа-
2	Спортивно-туристская классификация. Классификация естественных препятствий	2	1	1	опрос
3	Туристские возможности регионов России	4	3	1	опрос
4	Организация категорийного спортивно-туристского похода	8	4	4	тестирование
5	Организация питания в сложных походах	8	4	4	соревнования
6	Специальное туристское снаряжение	8	2	6	опрос
7	Организация ночлегов в экстремальных условиях	6	2	4	соревнования
8	Картография и использование GPS	6	2	4	тестирование
9	Техника преодоления препятствий	12	4	8	соревнование
10	Тактика преодоления препятствий	12	4	8	соревнования

11	Первая помощь, транспортировка пострадавшего	12	4	8	тестирование
12	Фотографирование и отчёт о походе.	4	1	3	самостоятельная работа
13	Туристские соревнования	10	2	8	соревнования
15	Общая физическая подготовка	30	6	24	сдача нормативов
16	Специальная физическая подготовка	18	4	14	сдача нормативов
17	Итоговое занятие	2	1	1	соревнование
	ИТОГО	**144**	**45**	**99**	

Вариант программы на 6 часов в неделю

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда	2	1	1	опрос
2	Спортивно-туристская классификация. Классификация естественных препятствий	2	1	1	опрос
3	Туристские возможности регионов России	4	3	1	опрос
4	Организация категорийного спортивно-туристского похода	10	4	6	тестирование
5	Организация питания в сложных походах	8	4	4	соревнования
6	Специальное туристское снаряжение	8	2	6	опрос
7	Организация ночлегов в экстремальных условиях	6	2	4	соревнования
8	Картография и использование GPS	6	2	4	тестирование
9	Техника преодоления препятствий	24	6	18	соревнование
10	Тактика преодоления препятствий	24	6	18	соревнования

11	Первая помощь, транспортировка пострадавшего	12	6	6	тестирование
12	Фотографирование и отчёт о походе.	6	2	4	самостоятельная работа
13	Туристские соревнования	12	4	8	соревнования
14	Общая физическая подготовка	60	2	58	сдача нормативов
15	Специальная физическая подготовка	30	10	20	сдача нормативов
16	Итоговое занятие	2	1	1	соревнование
	ИТОГО	**216**	**54**	**162**	

Календарный учебный график

Вариант на 4 часа в неделю

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	26.05.	36	72	144	4 часов в неделю
2 год	01.09.	26.05.	36	72	144	2 часов в неделю
3 год	01.09.	26.05.	36	72	144	2 часов в неделю

Вариант на 6 часов в неделю

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	26.05.	36	108	216	6 часов в неделю
2 год	01.09.	26.05.	36	108	216	6 часов в неделю
3 год	01.09.	26.05.	36	108	216	6 часов в неделю

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Начальная туристская

подготовка» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения или осваивающих Программу 2 или 3 года обучения, ранее не занимавшихся по данной Программе. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре в форме опроса.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: опроса, тестирования, топографического диктанта, логических задач, соревнования, сдачи нормативов.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам 1 и 2 годов обучения (проводится в форме тестов, соревнований).

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 3 года обучения в виде соревнования.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, тесты, топографические диктанты, тематические кроссворды, игры, задания (практика), игры на местности (в том числе в городской среде. набор заданий-испытаний «Я могу, я знаю…»

Диагностические методики, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов.

Методические материалы

Средства обучения

Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа «Начальная туристская подготовка».

Инструкции по охране труда

Конспекты занятий.

Отчеты о походах.

Методические пособия:

Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.
Губаненков С.М., Спортивный туризим в системе образования. – СПб: «Петрополис», 2008.
Кодыш Э.Л., Соревнования туристов. — М., 1990.
Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.
Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., 1995.

Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2009
Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990

Дидактические материалы

Раздаточный материал по основным разделам программы:
вязка узлов,
топографический материал,
аптечка в походе,
таблицы калорийности продуктов;
топографические карты;
спортивные карты;
географические карты;

Тесты: краеведение, медицина, география;

Наглядные материалы:

Наглядные пособия по применению узлов;
Плакаты по спортивному туризму;
Информационные плакаты по туристским навыкам;
Информационные таблицы по питанию в походе;
Наглядные пособия по нормативным документам: маршрутный лист, маршрутная книжка, справка о прохождении похода;
Иллюстрации с видами костров;
Иллюстрации с видами приемов страховки;
Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности.
Стенды с макетами узлов, страховочных систем.

Электронно-образовательные ресурсы

Фотоматериалы
Видеофильмы по медико-санитарной подготовке и на темы:
«Природа Ленинградской области»,
«Памятники Санкт-Петербурга и Ленинградской области».

Нормативно-правовые материалы

Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Информативные источники:

1. *Литература для педагога*

Реан А. Психология подростка. Методики и тесты. – М.: «АСТ», 2007. – 128 с. - ISBN: 978-5-17-046227-8. – Текст : непосредственный.
Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М., 2001.
Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма. – М.: «Советский спорт», 2014.
Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2009
Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.
Школа альпинизма. — М., 1989.
Штюрмер Ю.А., Профилактика туристского травматизма. — М, 1992.
Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов водников. М., 1980.
Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
Физическая подготовка туристов. — М: ЦРИБ «Турист», 1985.
Экстремальная медицина. Полный справочник. – М.: «Эксмо», 2007.
Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. – М.: ЦДЮТГО «Молодежное», 1996.

2. *Литература для обучающихся:*

Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. — М., 1985.
Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М., 1994.
Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981.
Ганополъский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.
Коструб А.А., Медицинский справочник туриста, — М., 1987.
Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТ, 1997.
Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. – М.: ЦДЮТ, 2003.
Юньев И.С. Краеведение и туризм. - М. Знание 1984.
Иванов Е.И. С компасом и картой. - М. ФиС, 1984.
Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. - М. Недра, 1983.

3. Интернет-ресурсы

Электронные книги:

Сборник книг по теме «Сложные туристские походы» /Болдырев В., Косарев Е. – М., 2001. - https://eknigi.org/hobbi_i_razvlechenija/43557-sbornik-knig-po-teme-slozhnye-turistskie-poxody.html

Скопина С.Ю. Самоучитель по спортивному туризму. – Киров, 2008. - https://knigogid.ru/books/565541-samouchitel-po-sportivnomu-turizmu
Интернет-сайты:
Спортивный туризм. - http://static.turclubmai.ru/papers/49/
Спортивный туризм для детей. - http://www.russport.org/sportivnyj-turizm-dlya-detej.html
Общая физическая подготовка. - http://www.kindergenii.ru/for-teacher/fizpodgotovka.htm
Контрольные нормативы специальной физической подготовки.- http://gigabaza.ru/doc/115097-p7.html
Нормативные документы по туризму. - http://turist-club.ru/doc/normativnye-dokumenty-po-turizmu

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «Красногвардеец»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____ / А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Оздоровительный туризм»

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: младший и средний школьный возраст

Разработчик:
Иванов Александр Николаевич,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Оздоровительный туризм» (далее - программа) *туристско-краеведческая.*

Адресат программы

Программа рассчитана на мальчиков и девочек школьного возраста от 6 лет до 14 лет, желающих стать более сильным, здоровым и выносливым и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям туризмом.

Актуальность

В спортивно-оздоровительном туризме достаточно эффективно реализуются не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные, но также, в рамках программы, комплексно реализуются все виды воспитания в туризме: физическое воспитание, эстетическое воспитание, трудовое воспитание, морально-нравственное воспитание. Происходит знакомство учащихся с природными богатствами своей страны и ее историко-культурными ценностями.

Детям с раннего возраста прививается пример здорового образа жизни, бережного обращения с природой, патриотического и уважительного отношения к своей стране.

Уровень освоения

Базовый.

Объём и срок освоения

Программа рассчитана на 2 года реализации.

Общее количество часов – 288 часов (по 144 часа в год).

Цель

Создание условий для физического развития, оздоровления, социальной адаптации личности средствами оздоровительного туризма.

Задачи

Обучающие:

Расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по географии, биологии, ОБЗР, физической подготовке;

Обучить навыкам работы с картой и компасом;

Сформировать систему специальных знаний по вопросам техники спортивного туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи.

Развивающие:

Развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

Развить навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;

Выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

Воспитательные:

Способствовать воспитанию чувства любви к родному краю, уважения к истории России, чувства патриотизма:

Способствовать формированию гражданской позиции, гуманного отношения к природе, окружающей среде;

Способствовать формированию позитивных коммуникативных способностей личности в коллективе.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – русский.

Формы обучения

Очная.

Дистанционна форма вводится только при форс-мажорных обстоятельствах, после указаний отдела образования.

Особенности реализации

Содержание программы построено по принципу спирали. Запланированные для изучения темы повторяются из года в год, но изучаются каждый раз на более глубоком уровне, происходит закрепление теоретических знаний, и практическое закрепление изученных элементов.

Обучение строится строго на основании возрастных особенностей детей. Туризм – это командный вид спорта и для каждого ребенка отводится своя роль в команде.

В программе предусматривается участие коллектива в соревнованиях, выездах и походах. Родители приглашаются на собрания, индивидуальные консультации, на соревнования, на открытые занятия и т.д.

Проведение дистанционных занятий, осуществляется в случае отсутствия возможности проведения занятий в очном режиме.

Особенности организации образовательного процесса

В конце каждого учебного года учащиеся принимают участие в квалификационных походах.

На занятиях в объединении «Оздоровительный туризм» большое внимание уделяется оздоровлению учащегося и обеспечению условий для гармоничного развития личности, как с физиологической, так и с нравственной стороны. Педагог старается привить занимающимся чувство уважения к своей малой Родине; сформировать понятие здорового образа жизни, привлечь внимание к занятиям физкультурой и спортом на природе.

В течение года проводятся соревнования и учебно-тренировочные выезды, на которых учащиеся демонстрируют свои достижения.

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются все дети указанного возраста, желающие заниматься. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск от врача к занятиям оздоровительным туризмом.

Условия формирования групп

Группы первого года обучения формируются после предварительного собеседования с педагогом, который определяет физические возможности ребенка. Группы первого года обучения формируются из учащихся приблизительно одного возраста, допустимы разновозрастные группы, в зависимости от степени подготовленности ребенка к занятиям.

На второй год обучения допускается дополнительный набор детей, ранее занимавшихся по аналогичной программе, вновь прибывшие дети принимаются по результатам собеседования.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом. Группы 1-го года обучения должны состоять из 15 человек, группы второго года – не менее 12 человек, группы 3-го года обучения – не менее 10 человек.

Формы организации занятий

Занятия могут проводится по группам, индивидуально или всем составом, в рамках проведения занятий.

Программой могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Формы проведения занятий

Лекция - теоретическое объяснение материала.

Беседа - выяснение уровня знаний, разбор выполнения элементов.

Показ – демонстрация педагогом техники выполнения основных элементов.

Самостоятельная работа – практическое закрепление теории, повторение упражнений, совершенствование технических приемов.

Тренировка – отработка в паре, в группе, лично прохождение препятствий.

Зачет – выполнение нормативов.

Поход – многодневное нестационарное мероприятие, с целью практического применения полученных на занятиях знаний и умений.

Формы организации деятельности, учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.

Групповая – работа педагога с небольшими группами учащихся, разделение на пары для отработки навыков работы в связке.

Индивидуальная – совершенствование техники выполнения различных приемов и элементов.

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование	Количество штук
1.	Веревки различных видов и диаметров	200 метров
2.	Палатки различных видов	4
3.	Географические, топографические и спортивные карты	3 комплекта
4.	Компаса различных моделей	10
5.	Костровой набор	2
6.	Страховочное снаряжение: кошки	5 пар
7.	ледорубы	5
8.	ледобуры	4
9.	скальные крючья	1 комплект
10.	закладки	1 комплект
11.	жумары	6
12.	карабины	30
13.	восьмерки	6

14.	ролики	4
15.	Страховочные системы, прусики	15 комплектов
16.	Фотоаппарура	1
17.	Видеоаппаратура	1
18.	Каска	15
19.	Рюкзаки	15
20.	Спальные коврики	15
21.	Спальные мешки	15
22	Аптечка	1

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные

У учащихся сформируются:

- уважение к истории Родины, чувство патриотизма;
- гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- устойчивая гражданская позиция, толерантное отношение к своему окружению;
- уважительное отношение к национальным и культурным традициям своей страны.

Метапредметные

У учащихся разовьются:

- умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- координация, гибкость, общая физическая подготовка, выносливость;
- понимание личностного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе;
- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к самосовершенствованию через самоопределение и самоутверждение.

Предметные

Учащиеся приобретут знания:

- дополняющие школьную программу по физической культуре, истории, географии, биологии, ОБЗР;
- по вопросам техники и тактики спортивного туризма, топографии и ориентирования, оказания первой помощи
- необходимые для самостоятельного планирования и подготовки спортивно-туристского маршрута;
- знание аспектов и особенностей различных видов спортивного туризма: пешеходного, лыжного, водного, горного, велосипедного и других

Учащиеся приобретут навыки:

- работы с картой и компасом, ориентирования на местности;
- жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, преодоления естественных препятствий, соответствующего вида и сложности, и оказании доврачебной помощи пострадавшему.

Учебные планы

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятие. Охрана труда	2	2	-	Опрос
2	Основы спортивного туризма	4	2	2	Опрос
3	Обзор географических районов России	4	2	2	Тестирование
4	Организация спортивно-туристского похода	8	2	6	Практическая работа
5	Туристское снаряжение	10	2	8	Тестирование
6	Организация привалов и ночлегов	10	2	8	Опрос
7	Топография и ориентирование	14	4	10	Соревнования
8	Гигиена и первая помощь	8	4	4	Опрос
9	Безопасность	8	4	4	Соревнования
10	Отчет о походе	4	2	2	Опрос
11	Общая физическая подготовка	42	2	40	Сдача нормативов
12	Специальная физическая подготовка	28	2	26	Соревнования
13	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнования
Итого часов		**144**	31	113	

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	1	1	-	Опрос
2.	Основы спортивного туризма	6	4	2	Опрос
3.	Обзор географических районов России	3	2	1	Тестирование
4.	Организация спортивно-туристского похода	8	4	4	Выездное занятие

5.	Организация питания в походах	8	4	4	Практическая работа
6.	Туристское снаряжение	8	2	6	Тестирование
7.	Организация привалов и ночлегов	6	2	4	Опрос
8.	Топография и ориентирование	8	2	6	Топографический диктант, соревнования
9.	Техника туристских походов	12	4	8	Соревнования
10.	Тактика туристских походов	20	8	12	Опрос
11.	Гигиена и первая помощь	10	4	6	Практическая работа, тестирование
12.	Отчет о походе.	6	2	4	Практическая работа
13.	Туристские соревнования	12	2	10	Соревнования
14.	Общая физическая подготовка	**18**	2	16	Сдача нормативов
15.	Специальная физическая подготовка	**16**	2	14	Соревнования
16.	Итоговое занятие	**2**	-	2	Соревнования
	Итого часов	**144**	**45**	**99**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	26.05.	36	72	144	4 часа в неделю
2 год	01.09.	26.05.	36	72	144	4 часа в неделю

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Оздоровительный туризм» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения или осваивающих программу последующих годов обучения, ранее не занимавшихся по данной программе. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре в форме опроса.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: опроса, тестирования, топографического диктанта, соревнования, сдачи нормативов.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам 1 года обучения (проводится в форме тестов, соревнований).

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 4 года обучения в виде похода.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, тесты.

Диагностические методики, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов.

Методические материалы

Средства обучения

4. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительный туризм».
Конспекты занятий.
Отчеты о походах.
Инструкции по охране труда

5. Методические пособия:

- Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.
- Губаненков С.М., Спортивный туризим в системе образования. – СПб: «Петрополис», 2008.
- Кодыш Э.Л., Соревнования туристов. — М., 1990.
- Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.
- Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., 1995.
- Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
- Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2009
- Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990

3. Дидактические материалы

Раздаточный материал по основным разделам программы:

вязка узлов,
топографический материал,
аптечка в походе,
таблицы калорийности продуктов;
топографические карты;
спортивные карты;
географические карты;
Тесты: краеведение, медицина, география;

4. Наглядные материалы:

Наглядные пособия по применению узлов;
Плакаты по спортивному туризму;
Информационные плакаты по туристским навыкам;
Информационные таблицы по питанию в походе;
Наглядные пособия по нормативным документам: маршрутный лист, маршрутная книжка, справка о прохождении похода;
Иллюстрации с видами костров;
Иллюстрации с видами приемов страховки;
Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности.
Стенды с макетами узлов, страховочных систем.

6. Электронно-образовательные ресурсы

Фотоматериалы
Видеофильмы по медико-санитарной подготовке и на темы:
«Природа Ленинградской области»,
«Памятники Санкт-Петербурга и Ленинградской области».

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».

7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Информативные источники:

1. Литература для педагога

1. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности. – М.: «Нолидж», 1996.
2. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. – М., 1997.
3. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М., 2006.
4. Кравченко А.И. Психология и педагогика. Учебник. – М.: «Проспект», 2007.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., 1997.
7. Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
8. Линчевский Э.Э., Федотов Ю.Н. Типология и психология туризма. – М.: «Советский спорт», 2008.
9. Лукоянов П.И., Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А., Лето, дети и туризм. — М., 1997.
11. Мудрик А.В. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей. – М.: «Академия», 2004.
12. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб., 2007.
13. Реан А. Психология подростка. Методики и тесты. – М.: «АСТ», 2007.
14. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М., 2001.
15. Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма. – М.: «Советский спорт», 2014.
16. Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2009
17. Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.
18. Штюрмер Ю.А., Профилактика туристского травматизма. — М, 1992.
19. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
20. Экстремальная медицина. Полный справочник. – М.: «Эксмо», 2007.

3. Интернет-ресурсы

Электронные книги:

▪ Сборник книг по теме «Сложные туристские походы» /Болдырев В., Косарев Е. – М., 2001. - https://eknigi.org/hobbi_i_razvlechenija/43557-sbornik-knig-po-teme-slozhnye-turistskie-poxody.html
▪ Скопина С.Ю. Самоучитель по спортивному туризму. – Киров, 2008. -

https://knigogid.ru/books/565541-samouchitel-po-sportivnomu-turizmu

Интернет-сайты:

- Спортивный туризм. - http://static.turclubmai.ru/papers/49/
- Спортивный туризм для детей. - http://www.russport.org/sportivnyj-turizm-dlya-detej.html
- Общая физическая подготовка. - http://www.kindergenii.ru/for-teacher/fizpodgotovka.htm
- Контрольные нормативы специальной физической подготовки.- http://gigabaza.ru/doc/115097-p7.html
- Нормативные документы по туризму. - http://turist-club.ru/doc/normativnye-dokumenty-po-turizmu
- Федерация Спортивного Туризма России - http://www.tssr.ru/
- Поисковая система «Спортивный туризм» с большим количеством познавательных статей - http://tourism.at.ru/
- Ресурс о путешествиях с множеством разнообразных отчётов и фотографий «Рюкзак» - http://www.rukzak.ru/
- Сайт - https://www.risk.ru/
- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru/

Сайт Региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга» - http://rfstspb.ru/

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «Красногвардеец»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____ / А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивное ориентирование»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: младший, средний и старший школьный возраст

Разработчик:
Абрамчук Ольга Анатольевна,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» (далее – программа) *туристско-краеведческая*. Способствует развитию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в окружающей природной и социальной среде, и изучению исторического и культурного наследия.

Адресат программы

Основной возраст детей, на которых рассчитана программа – младший, средний и старший школьный возраст (7 - 16 лет). Ограничений по половому или возрастному критерию при освоении программы не применяется. Наличие базовых знаний по определенным предметам программой не предусмотрено, что открывает и расширяет ее для всех возрастных категорий. Наличие специальных способностей в данной предметной области так же не предусмотрено, развитие навыков происходит в процессе обучения. Наличие определенной физической и практической подготовки по направлению программы не предусмотрено.

Обучающиеся по программе не должны иметь противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность

Актуальность программы выражается и в том, что умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

Программа направлена на развитие физической и практической подготовки в процессе обучения. Активизировать познавательную деятельность детей, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – важнейшие задачи современности. Спортивное ориентирование позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия и соревнования, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Опыт показал, что, приходя в спортивное ориентирование в возрасте 7–15 лет, ребенок продолжает занятия не только до окончания школы (17–18 лет), но и после совершеннолетия.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она разработана с ориентацией на направление - спортивное ориентирование, с учетом уровня физической подготовленности детей.

Разработанная программа актуальна, она поможет преодолеть те препятствия, которые тормозят популяризацию спортивного ориентирования среди детей школьного возраста города Санкт-Петербурга.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические и морально-волевые качества.

Спортсмен – ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЗР, математики, физической культуры.

Отличительные особенности

Содержание программы разработано в соответствии с типовой программой с изменением количества тем и часов. Раздел «Медико-санитарная подготовка» дополнен темами: «Заболевания, связанные с укусами змей, клещей», «Значение профилактики клещевого энцефалита». Раздел «Краеведение» основан на региональном материале, расширен количеством часов, что позволит обучающимся приобщиться к достижениям национальной региональной истории и культуры, изучить природно-экологические, социокультурные особенности жизнедеятельности региона.

Специфичность деятельности в спортивном ориентировании заключается в непосредственном «столкновении» учащегося с окружающей его природной и социальной средой, с действительностью, с жизнью.

Деятельность по данной направленности позволяет создать единый коллектив: педагог, родители, ученики, что во многом содействует усилению воспитывающего воздействия на учащихся, улучшению целенаправленности педагогического воздействия.

На сегодняшний день зарождаются новые виды спортивного ориентирования, это и фото-ориентирование, и ориентирование в лабиринте и парковое ориентирование др. Наряду с парковым ориентированием зарождается новый вид спортивного ориентирования - ориентирование в условиях закрытого помещения, который имеет ряд преимуществ: зрелищность для зрителей; доступность для массового участия в соревнованиях, сравнительно простая местность и карта; минимальные затраты на проезд к месту соревнований, полигоны находятся в черте города СПб; возможность применения как учебного полигона для школ, кружков, секций у которых парки и лесопарки находятся в отдалении от места проведения тренировок.

Разработанная программа поможет преодолеть те препятствия, которые тормозят популяризацию спортивного ориентирования среди детей школьного возраста города Санкт-Петербурга.

Организация образовательного процесса происходит по накопительной системе, основана на принципе обеспечения возможности конструирования индивидуального учебного плана с учетом участия воспитанников в спортивно-туристических, учебных сборах, тренировочных мероприятиях, походах, выездах в спортивные лагеря и на соревнования при полном выполнении образовательной программы и форм ее освоения.

Ориентируясь на образовательную программу, разработан календарно-тематический план выездных занятий (согласно Плана ФСО), который включен, соответственно, в основной календарно-тематический план.

Уровень освоения

Уровень освоения программы – углубленный.

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 3 года реализации.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения варьируется от 864 часов (для слабоподготовленных к нагрузкам учащихся) до 972 часов (для физически сильных учащихся) при периоде обучения в 3 года, в зависимости от режима занятий.

Режим занятий:

первый год - 216 часов (6 часов в неделю) или 324 часа (9 часов в неделю);

второй год – 216 часов (6 часов в неделю) или 324 часа (9 часов в неделю);

третий год – 216 часов (6 часов в неделю) или 324 часа (9 часов в неделю);

Цель

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, создание условий для активизации двигательной деятельности в сочетании с интеллектуальной, способствующей развитию ребенка и формированию у него знаний, умений и навыков в сфере спортивного ориентирования.

Задачи:

Обучающие:

расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по географии, биологии, ОБЗР, физической подготовке;

обучить навыкам работы с картой и компасом;

сформировать систему специальных знаний по вопросам техники спортивного ориентирования и туризма;

познакомить с правилами и техникой выполнения упражнений общефизической подготовки;

познакомить с правилами и техникой выполнения упражнений специальной физической подготовки;

привить интерес к занятиям физической культурой, спортивным ориентированием и туризмом.

Развивающие:

развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;

развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость;

развить навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;

выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе;

развить понимания картосхемы и спортивной карты;

способствовать развитию мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к физическому самосовершенствованию;

способствовать развитию навыков работы в команде

выявить задатки и способности к спортивной деятельности.

Воспитательные:

воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;

воспитать коммуникативные способности личности;

воспитать нравственно-волевые качества личности;

выявить задатки и способности к спортивной деятельности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – русский язык.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы

Содержание программы реализуется в соответствии с рабочей программой.

В программе предусматривается участие обучающихся в соревнованиях, акциях, сборах, экскурсиях, массовых мероприятиях различного уровня.

Родители приглашаются на собрания, индивидуальные консультации, открытые занятия.

Возможна реализация программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса возможна по накопительной системе (на усмотрение руководителя Учреждения), которая основана на принципе обеспечения возможности конструирования индивидуального учебного плана с учетом участия обучающихся в спортивно-туристических, учебных сборах, тренировочных мероприятиях, походах, выездах в спортивные лагеря и на соревнования при полном выполнении образовательной программы и форм ее освоения. В таком случае, ориентируясь на образовательную программу, разрабатывается календарно-тематический план выездных занятий, который включается, соответственно, в основной календарно-тематический план.

При формировании программы уже на начальном этапе заложены принципы мотивации и заинтересованности к данной предметной области, такие как достижения на соревнованиях, присвоение разрядов, рейтинг обучающихся и пр. Эффективность организации образовательного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки и учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Для проведения таких занятий необходимо наличие наглядного материала, специального оборудования.

На начальных этапах тренировки следует планировать только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей, учебно-тренировочных сборов и тренировочных мероприятий играет большую роль в подготовке ориентировщиков.

Каждый следующий год программы предполагает увеличение физической нагрузки и сложности элементов, максимального развития физических возможностей и духовных качеств учащихся. Для эмоциональности занятий активно применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включающие элементы соревнований.

Учащиеся получают задания на дом для самостоятельного совершенствования как физических качеств, так и техники ориентирования.

Занятия строятся по принципу от простого к сложному и являются очередным последовательно усложняющимся звеном в цепи всего курса обучения.

В процессе обучения используются методы:

метод строго регламентированного упражнения;

практический;

игровой;

тренинговый;

соревновательный;

с использованием дистанционного и электронного обучения

типы занятий:

сообщение новых знаний;

комбинированные;

закрепление;

повторение;

самостоятельная работа;

дистанционное обучение с использованием электронного оборудования.

Условия набора в коллектив:

Основной возраст детей, на которых рассчитана программа - 7 - 16 лет. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний к занятиям спортом.

Условия формирования групп

Группы формируются на начало учебного года.

Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения рассматривается в зависимости от укомплектованности группы и навыков обучающегося (оцениваются педагогом; возможны различные варианты: посредством сдачи нормативов, тестов, либо участия в соревнования различного уровня и пр.).

Возможно формирование разновозрастных групп.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав формируется в соответствии с технологическим регламентов и действующим СанПиНом.

1-й год обучения: не менее 15 человек,

2-й год обучения: не менее 12 человек,

3-й год обучения: не менее 10 человек.

Форма организации занятий

Программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные занятия. Внеаудиторные – занятия, проводимые вне стен образовательной организации (выезды в парковую зону, городские массивы, лесные массивы, соревнования, форумы, сборы и пр.)

Формы проведения занятий

лекция - теоретическое объяснение материала (офлайн или онлайн формат);

встреча с интересными людьми и специалистами (офлайн или онлайн формат);

беседа - выяснение уровня знаний, разбор выполнения технических приемов (офлайн или онлайн формат);

игра-эстафета - отработка в игровой форме основных спортивных приемов (офлайн или онлайн формат);

поход - передвижение организованной группы обучающихся под руководством педагога/педагогов с определенной целью и в установленном порядке;

тренировочные мероприятия - отработка технических и тактических приемов спортивного ориентирования.

открытое занятие - демонстрация учащимися приобретенных умений в спортивном ориентировании;

экскурсии (офлайн или онлайн формат);

кросс-поход;

обсуждение сообщений (офлайн или онлайн формат);

топографическое путешествие (офлайн или онлайн формат);

мини- соревнования (офлайн или онлайн формат);

поход выходного дня;

учебно-тренировочные сборы/мероприятия;

соревнования: тренировочные, контрольные (офлайн или онлайн формат).

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивное ориентирование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Материально-техническое оснащение

Для реализации программы необходимо помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий; спортзал для проведения тренировок; полигон

№	Наименование	Количество штук
1	секундомер	2
2	карточки для соревнований	15
3	контрольные пункты	25
4	станции электронной отметки	25
5	чипы	15
6	компостеры	15
7	карандаши, маркеры	15
8	скотч	2
9	компас	15
10	булавки и другие канцтовары	15 комплектов
11	туристское снаряжение	15 комплектов
12	компьютер	1
13	программное обеспечение	комплект

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные

- Учащиеся будут знать навыки здорового образа жизни;
- Учащиеся овладеют знаниями:

уважительного отношения к государственному строю, гражданским правам и обязанностям, патриотическое сознание;
бережного отношения к природе;

- Учащиеся научатся:

ответственному отношению ко всем участникам образовательного процесса и к окружающим;
целостному мировоззрению;
осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку.

Метапредметные

- Учащиеся смогут осуществлять самонаблюдение, самоконтроль, самооценку в процессе коммуникативной деятельности.
- Учащиеся научатся:

ставить перед собой цели и определять задачи
организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
взаимодействовать с окружающими;
соотносить свои действия с планируемыми результатами;
правильно пользоваться компасом;
составлять меню, график дежурств;
комплектовать личное, групповое и специальное снаряжение;
готовить пищу в полевых условиях;
организовывать и проводить бивачные работы;
находить выход из аварийных ситуаций; искать условно заблудившихся в лесу;
оказывать первую помощь пострадавшим;
выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
организовывать командную страховку;
выполнять разбор путей прохождения дистанции;

- Учащиеся будут проявлять творческую активность к образовательной деятельности.

Предметные

- Учащиеся будут знать:

историю и перспективы ориентирования как вида спорта в стране, республике, городе;
виды ориентирования, прикладное значение ориентирования;
достижения российских ориентировщиков на соревнованиях;
основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; основы безопасности при участии в соревнованиях;
основное групповое и личное снаряжение, вспомогательное снаряжение;

правила хранения продуктов и в полевых условиях и составления меню;
понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
состав медицинской аптечки;
способы и приемы оказания первой медицинской помощи;
причины утомления; профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
основы спортивного массажа;
лыжное снаряжение; технику лыжных ходов;
специфические особенности бега ориентировщика по лесу;
положение о соревнованиях по спортивному ориентированию; правила, условия проведения;
основы топографии;
действия участников в аварийной ситуации;
основные сведения по географическому положению края, рельефу; истории и культуре;
основы охраны природы, памятников;
основные туристские узлы и их применение.
- Учащиеся должны уметь:
ориентировать карту;
определять расстояние по карте;
измерять расстояние на местности
выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;
комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута;
выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова;
выполнять хронометраж прохождения дистанции;
характеризовать предстартовое состояние на соревнованиях по спортивному ориентированию;
выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
выполнять специальные физические упражнения для ориентировщика;
регулировать стресс; развивать уверенность в себе; тренировать воображение;
соблюдать правила и обязанности участников соревнований; нормы спортивного поведения;
работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
работать в составе судейских бригад в должностях: помощника, начальника дистанций;
наносить на спортивные карты дистанции;
участвовать в акции по охране природы и памятников;
коллективно участвовать в разработке походов выходного дня.

Учебный план
Первый год обучения

Вариант программы на 6 часов в неделю

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	опрос
2.	Медико-санитарная подготовка	4	2	2	опрос
3.	Краеведение	6	4	2	опрос
4.	Основы физической культуры	8	4	4	соревнования
5.	Общая физическая подготовка	20	6	14	сдача нормативов
6.	Двигательные умения и навыки	38	6	32	соревнования
7.	Основы туристской подготовки	12	8	4	опрос
8.	Элементы техники ориентирования	28	4	24	топографический диктант
9.	Физкультурно-спортивная деятельность	90	2	88	соревнования
10.	Психологическая подготовка	6	2	4	беседа
11.	Итоговое занятие	2	1	1	сдача нормативов
Итого часов		216	41	175	

Вариант программы на 9 часов в неделю

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	опрос
2.	Медико-санитарная подготовка	4	2	2	опрос
3.	Краеведение	6	4	2	опрос
4.	Основы физической культуры	18	4	14	соревнования
5.	Общая физическая подготовка	42	8	34	сдача нормативов

6.	Двигательные умения и навыки	58	6	52	соревнования
7.	Основы туристской подготовки	12	8	4	опрос
8.	Элементы техники ориентирования	48	14	34	топографический диктант
9.	Физкультурно-спортивная деятельность	122	2	120	соревнования
10.	Психологическая подготовка	10	4	6	беседа
11.	Итоговое занятие	2	1	1	сдача нормативов
Итого часов		324	54	270	

Второй год обучения

Вариант программы на 6 часов в неделю

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	опрос
2	Основы физической культуры	6	2	4	опрос
3	Медико-санитарная подготовка	4	2	2	опрос
4	Краеведение	6	4	2	опрос
5	Общая физическая подготовка	8	4	4	сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка	20	6	14	соревнования
7	Двигательные умения и навыки	16	4	12	соревнования
8	Основы туристской подготовки	12	8	4	опрос
9	Элементы техники ориентирования	48	4	44	топографический диктант
10	Физкультурно-спортивная деятельность	90	2	88	соревнования
11	Психологическая подготовка	2	2	-	беседа
12	Итоговое занятие	2	1	1	сдача нормативов
Итого часов		216	40	176	

Вариант программы на 9 часов в неделю

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	опрос
2	Основы физической культуры	10	2	8	опрос
3	Медико-санитарная подготовка	4	2	2	опрос
4	Краеведение	4	2	2	опрос
5	Общая физическая подготовка	18	4	14	сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка	52	8	44	соревнования
7	Двигательные умения и навыки	26	4	22	соревнования
8	Основы туристской подготовки	12	8	4	опрос
9	Элементы техники ориентирования	68	22	44	топографический диктант
10	Физкультурно-спортивная деятельность	122	-	122	соревнования
11	Психологическая подготовка	2	2	-	беседа
12	Итоговое занятие	2	-	2	сдача нормативов
Итого часов		324	56	258	

Третий год обучения

Вариант программы на 6 часов в неделю

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	опрос
2	Основы физической культуры	8	2	6	сдача нормативов
3	Медико-санитарная подготовка	4	2	2	опрос
4	Краеведение	6	4	2	опрос

5	Общая физическая подготовка	8	2	6	соревнования
6	Двигательные умения и навыки	12	2	10	сдача нормативов
7	Основы туристской деятельности	10	2	8	опрос
8	Специальная физическая подготовка	34	2	32	соревнования
9	Основы ориентирования на местности	44	12	32	Топографический диктант
10	Физкультурно-спортивная деятельность	88	2	86	соревнования
11	Итоговое занятие	2	1	1	сдача нормативов
Итого часов		216	32	186	

Вариант программы на 9 часов в неделю

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	
2	Основы физической культуры	16	6	10	сдача нормативов
3	Медико-санитарная подготовка	4	2	2	опрос
4	Краеведение	4	2	2	опрос
5	Общая физическая подготовка	52	4	48	соревнования
6	Двигательные умения и навыки	44	6	38	сдача нормативов
7	Основы туристской деятельности	24	4	20	опрос
8	Специальная физическая подготовка	32	6	26	соревнования
9	Основы ориентирования на местности	36	6	30	топограф-й диктант
10	Физкультурно-спортивная деятельность	108	12	96	соревнования
11	Итоговое занятие	2	1	1	сдача нормативов
Итого часов		324	50	274	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	26.05	36	72	216	- 3 раза в неделю по 2 ч. зал/парк;
	01.09	26.05	36	72	324	Накопительная система: - 2 раза в неделю по 2 ч. и 4 ч. зал/парк
- Соревнования согласно Плана ФСО; - Тренировочные мероприятия в каникулярное время, а также с отрывом от учебы.						
2 год	01.09	26.05	36	72	216	- 3 раза в неделю по 2 ч. зал/парк;
	01.09	26.05	36	72	324	Накопительная система: - 2 раза в неделю по 2 ч. и 4 ч. зал/парк;
- Соревнования согласно Плана ФСО; - Тренировочные мероприятия в каникулярное время, а также с отрывом от учебы.						
3 год	01.09	26.05	36	72	216	- 3 раза в неделю по 2 ч. зал/парк;
	01.09	26.05	36	72	324	Накопительная система: - 2 раза в неделю по 2 ч. и 4 ч. зал/парк;
	- Соревнования согласно Плана ФСО; - Тренировочные мероприятия в каникулярное время, а также с отрывом от учебы.					

Оценочные материалы

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

Прогностическая (начальная) диагностика: (проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива).

Формы проведения: опрос

Текущая диагностика проводится в конце изучения каждой темы или раздела.

Методы проведения: опрос, соревнования, топографический диктант, сдача нормативов, беседа.

Промежуточная диагностика проводится в конце 1 и 2 учебный годов.

Формы проведения: сдача нормативов.

3. Итоговая диагностика (проводится в конце учебного года).

Методы проведения итоговой диагностики: сдача нормативов.

Формы фиксации диагностических результатов представлены в Приложении.

Оценка результатов

Основные методы диагностики усвоения программы - это контрольные тесты и соревнования различных уровней.

Методические материалы

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки ориентировщика используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- методы с использованием технологий дистанционного и электронного обучения.

Для достижения выше перечисленных методов в работе применять следующее:

Методические разработки:

- Колесников Л.В., Рабочая тетрадь юного ориентировщика, 2019;
- Моисеенков А.Л., Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, 2018;
- Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, 2019;
- Программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1-11 классы, 2019»

Таблицы: условные знаки спортивных карт.

Плакаты: карты местности Ленинградской области.

Информационные материалы:

- группы в социальных сетях (пример «В контакте»).

Сборники:

- Константинова Ю.С., Уроки ориентирования, 2019;

- Алешин В.М., Энциклопедия спортивного ориентирования, 2018;
- Правила соревнований спортивное ориентирование, ФСО России, 2017;
- Черновол В., Справочник туриста, 2019.

Электронные образовательные ресурсы:

- сайт Центра патриотического воспитания «Дзержинец» https://vk.com/dz_spb (уроки мужества, акции, конкурсы патриотической направленности, онлайн активности);
- сайт Комитета по молодежной политике https://vk.com/spb_kpmp информационное поле, мероприятия патриотической направленности, онлайн активности и пр.
- сайт ГБОУ СОШ №188
- «Спортивное ориентирование Навсегда» https://vk.com/ spbclubsportsmen w=app5671337_-7187499%2523544890 (тесты);
- ZOOM https://us04web.zoom.us/ информационное пространство для организации онлайн конференций, занятий и пр.

Методические рекомендации

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их на наиболее простых примерах, на материале, разработанном с использованием знакомой территории. Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: определение местоположения – окружающих объектов; определение направления движения на местности – определение расстояния до искомого объекта - визуализация и т. д. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной последовательностью изучаемых приемов, а также на умение ориентироваться в пространстве.

Обучение спортивной тактике следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за своим положением относительно окружающих объектов, оценивать окружающую обстановку и принимать решение о направлении дальнейшего движения еще до прибытия на визуализируемый пункт назначения или в момент его достижения, чтобы после отметки начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Нормативно-правовые материалы

Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Литература для педагогов

Книжные издания

Баринов С.Ю. Педагогические основы формирования спортивной культуры личности [Текст] / С. Ю. Баринов. - Москва : Анкил, 2009. - 208, [1] с. : табл.; 21 см.; ISBN 978-5-86746-308-7. – Текст: непосредственный.
Барышева Н.В. Манияров В.М. Основы физической культуры.- Самара, 2015.- 127, [1] с.; 21 см. – 2000 экз. – ISBN 978-5-207-07516-9 (в пер.). – Текст: непосредственный.
Башкирева Т.В. Функциональное и психоэмоциональное состояние детей и учащейся молодежи : монография / Т. В. Башкирева ; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Рязанский гос. пед. ун-т им. С. А. Есенина". - Рязань : Рязанский гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2005. - 158, [1] с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 5-88006-412-3. – Текст: непосредственный.
Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков [Текст]: методическое пособие / Н. К. Беспятова, Д. Е. Яковлев. - Москва: АЙРИС ПРЕСС : АЙРИС дидактика, 2006. - 189, [2] с. : табл.; 20 см. - (Методика. Безопасность в образовательном учреждении).; ISBN 5-8112-1693-9. – Текст: непосредственный.
Близневская В.С. Лыжное ориентирование: теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов / В. С. Близневская. - Москва : Науч.-издат. центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2006. - 268 с. : ил., табл., цв. ил.; 22 см.; ISBN 5-93512-035-6 (В пер.) – Текст: непосредственный.
Былеева Л.В. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 2016. – 269 с.: ил. ; 20 см. – Библиогр.: с. 192–196. – 500 экз. – ISBN 978-5-9909988-3-4. – Текст: непосредственный.
Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: Просвещение, 2008. - 144 с. : ил.; 21 см. -1000 экз. - ISBN 978-5-906784-06-8. - Текст: непосредственный.
Васягина Н.В. Подвижные игры как средство повышения двигательной активности [Текст]: Н. В. Васягина; Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского : учебно-методическое пособие. - Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 2016. - 96, [2] с.; 21 см.; - 100 экз. ISBN 978-5-292-04408-6. - Текст: непосредственный.

Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" (профиль "Физическая культура") / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 8-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 221, [1] с. : ил., табл.; 22 см. - (Высшее образование. Бакалавриат).; ISBN 978-5-4468-5090-7. - Текст: непосредственный.

Деркач А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта : [Учеб. пособие для пед. ин-тов по спец. N2114 "Физ. воспитание"] / А. А. Деркач, А. А. Исаев. - М. : Просвещение, 2018. - 335 с.; 21 см.; ISBN В пер.

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена– Екатеринбург, 2010. 118, [36] с. : ил., портр., цв. ил., портр.; 21 см.; ISBN 978-5-7638-1983-0. - Текст: непосредственный.

Здоровье - основа творчества. Серия «Ребенок. Общество. Семья. Творчество» № 29, 2013. - 177, [2] с. : ил., табл.; ISBN 978-5-91032-019-6. - Текст: непосредственный.

Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщиков. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 418 с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-9571-2682-9. - Текст: непосредственный.

Ильин ЕЛ. Психология физического воспитания. - М.: ACADEMA, 2017. - 167 с. : портр.; 21 см.; ISBN 978-5-7968-0676-0. - Текст: непосредственный.

Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) [Текст]. - Москва: Советский спорт, 2014. - с.; см.; ISBN 978-5-9718-0758-2. - Текст: непосредственный.

Колесников Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика, - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012. 64 с.

Королев Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте = Contemporary principles of preparation system in sport : очерки по теории и методологии современной системы спортив. подгот. / Г. И. Королёв. - Москва : Мир атлетов, 2006 (М. : Красный пролетарий). - 97, [1] с. : ил., табл.; 23 см. - (Мир атлетов - дух победы) (Быстрее-выше-сильнее = Citiuc-altius-fortius).; ISBN 5-98489-004-6. - Текст: непосредственный

Лукьяненко В.П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе [Текст] : монография / В. П. Лукьяненко ; М-во образования и науки Российской Федерации, Северо-Кавказский федеральный ун-т. - Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2015. - 127 с.; ISBN 978-5-9296-0711-0. - Текст: непосредственный.

Правдов М.А.Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста / М. А. Правдов ; Российская акад. наук, Ин-т философии. - Москва : Канон+ : Реабилитация, 2006 (Минск : Белорусский Дом печати). - 183 с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-88373-186-4 (В пер.) - Текст: непосредственный.

Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти заслуженного работника физической культуры Российской

Федерации, кавалера Серебряного олимпийского ордена Международного олимпийского комитета Бориса Алексеевича Кабаргина (Ростов-на-Дону, 16 марта 2019 года) / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Донской государственный технический университет" ; редакционная коллегия: Заводный Н. А. (отв. ред.) [и др.]. - Ростов-на-Дону : Донской государственный технический университет, 2019. - 316 с. : ил., табл.; ISBN 978-5-7890-1688-6 : 50 экз.

Интернет-ресурсы

Электронные книги:

Тренировка-ориентировщиков-разрядников: учебник / А.С. Лосев, Министерство спорта Российской Федерации, Санкт-Петербургский педагогический университет. – Санкт-Петербург: СПбПУ, 2017. – 1 CD-ROM. – Систем. требования: ПК с частотой ЦП от 800 МГц и выше; Windows XP и выше; дисковод CD-ROM. – Загл. с титул. экрана. – Текст: электронный.

Компьютерные программы

КОМПАС-3D LT V 1 : система трехмерного моделирования [для домашнего моде-лирования и учебных целей] / разработчик «АСКОН». – Москва: 1С, 2017. – 1 CD-ROM. – (1С: Электронная дистрибьюция). – Загл. с титул. экрана. – Электронная программ : электронная.

Сайты в сети «Интернет»

Правительство Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: http://government.ru (дата обращения: 19.02.2018). – Текст : электронный.

Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003 – . URL: http://diss.rsl.ru/?lang=ru (дата обращения: 20.07.2018). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей РГБ. – Текст: электронный.

Федерация спортивного ориентирования Санкт-Петербурга: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2016 – . – URL: http://spbof.ru/ru/ (дата обращения: 16.05.2021). – Текст. Изображение: электронные.

- Федерация спортивного ориентирования России: [сайт]. – Москва, 2016 – URL: - https://rufso.ru/ (дата обращения: 14.05.2021). – Текст. Изображение: электронные.

Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге и Ленинградской области: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2009 – URL: http://o-site.spb.ru/(дата обращения: 16.05.2021). – Текст. Изображение: электронные.

Центр патриотического воспитания | Дзержинец: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2009 – URL: https://vk.com/dz_spb(дата обращения: 16.05.2021). – Текст. Изображение: электронные.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «Красногвардеец»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол №_1_ от_27.08_20_26_г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №_210_ от_01.09_20_26_г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/ А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: младший, средний и старший школьный возраст

Разработчик:
Старшинов Артем Вячеславович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» (далее – программа) *туристско-краеведческая*. Программа способствует развитию у обучающихся физических качеств, приобретению специальных знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в природной и социальной среде, и изучению исторического и культурного наследия родного края.

Адресат программы

Возраст детей, на которых рассчитана программа – младший, средний и старший школьный возраст (9 - 18 лет). Ограничения по половому и возрастному критерию при освоении программы отсутствуют. Обязательное наличие базовых знаний и умений программой не предусмотрено. Это дает возможность для занятий всем возрастным группам, указанным в программе.

Обучающиеся по программе не должны иметь медицинских и прочих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность

Естественная (природная) среда занимает подавляющую территорию нашей планеты. В связи с этим, актуальность программы заключается в том, что умение ориентироваться в природной среде – это необходимый навык для каждого человека. Будь то спортсмен, турист, охотник или геолог. Помимо этого, спортивное ориентирование имеет военно-прикладное значение для будущего воина. При занятиях спортивным ориентированием и туризмом учащийся приобретает такие жизненно-важные навыки как: самостоятельность, умение принимать решения, целеустремленность при достижении цели, настойчивость. Четко прослеживаются межпредметные связи которые развиваются при работе со спортивной картой, компасом, при выполнении больших объемов физической нагрузки.

Программа направлена на развитие физических кондиций и практической подготовки в процессе обучения. Активизировать познавательную деятельность детей, оздоровить подрастающее поколение как морально, так и физически. Спортивное ориентирование и туризм позволяют реализовать все эти задачи в полном объеме через совместные туристские путешествия, участие в соревнованиях, изучая природу и культуру родного края.

Спортивное ориентирование – это вид спорта на всю жизнь. Подтверждением тому, является возрастная соревновательная группа 75 лет и старше!

Отличительной особенностью данной программы является то, что она разработана с учетом разного уровня физической готовности учащихся. И может быть полезна для детей разного пола и возраста, разной физической готовности и уровня знаний.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является то, что она разработана с ориентацией на спортивное ориентирование, как часть спортивного туризма. Программа реализуется с учетом уровня физической подготовленности детей и подростков. При формировании программы заложены принципы

мотивации и заинтересованности, такие как спортивные достижения на соревнованиях, изучение и применение прикладных знаний и умений спортивного туризма в процессе туристских путешествий. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические и морально-волевые качества.

Спортсмен – ориентировщик в процессе занятий совершенствует и закрепляет межпредметные знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЗР, математики, физической культуры.

Содержание программы разработано в соответствии с типовой программой с изменением количества тем и часов. Раздел «Медико-санитарная подготовка» дополнен темами: «Заболевания, связанные с укусами змей, клещей», «Значение профилактики клещевого энцефалита». Раздел «Краеведение» позволит обучающимся приобщиться к истории и культуре региона, изучить природно-экологические, социокультурные, военно-патриотические особенности региона.

Специфичность деятельности в спортивном ориентировании и туризме заключается в непосредственном «столкновении» учащегося с окружающей его природной и социальной средой. Деятельность по данной направленности позволяет довольно быстро сформировать единый коллектив: педагог, родители, учащиеся, что способствует оптимальному воспитывающему воздействия на учащихся.

Спортивное ориентирование как вид спорта имеет ряд ощутимых преимуществ: широкая доступность в соревнованиях, минимальные затраты на проезд к месту соревнований, или месту учебного старта - полигону, возможность использования для тренировок пришкольные и дворовые территории, парки и лесопарки в городской черте.

Образовательный процесс происходит по накопительной системе. Есть возможность формирования персонального учебного плана. Составной частью образовательного процесса является участие обучающихся в туристских походах, учебных сборах, тренировочных мероприятиях, выездах в спортивные лагеря и на соревнования при полном выполнении образовательной программы.

Уровень освоения

Уровень освоения программы - углубленный.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года реализации. Общий объем учебных часов, запланированных на весь период обучения - 648 часов (6 часов в неделю).

Режим занятий:

первый год - 216 часов (6 часов в неделю);

второй год – 216 часов (6 часов в неделю);

третий год – 216 часов (6 часов в неделю);

Цель программы

Формирование прикладных и межпредметных связей, умений и навыков в сфере спортивного ориентирования и спортивного туризма.

Задачи:

Обучающие:

познакомить с правилами и техникой выполнения упражнений общефизической подготовки;

познакомить с правилами и техникой выполнения упражнений специальной физической подготовки;
расширить и углубить межпредметные связи по географии, биологии, ОБЗР, физической подготовке;
обучить навыкам работы с картой и компасом;
сформировать систему специальных знаний по вопросам техники спортивного ориентирования и туризма;

Развивающие:

развить физические качества: координацию, гибкость, ловкость, силу, общую и специальную физическую выносливость;
развить понимания картосхемы и спортивной карты;
развить психологические навыки установления прочных дружеских контактов, навыки бесконфликтного общения со сверстниками в коллективе.
развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
выявить задатки и способности к спортивной деятельности.

Воспитательные:

воспитать уважительное отношение к истории Родины, любви к родному краю, бережного отношения к природе и окружающей среде;
воспитать коммуникативные способности личности;
воспитать нравственно-волевые качества личности, твердую гражданскую позицию;
выявить задатки и способности к спортивной деятельности.

Организационно педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – русский язык.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы

Содержание программы реализуется в соответствии с рабочей программой.

В программе предусматривается участие обучающихся в спортивных соревнованиях, акциях, учебно-тренировочных сборах, экскурсиях, туристских походах различной направленности, массовых мероприятиях различного уровня.

Родители приглашаются на собрания, индивидуальные консультации, открытые занятия.

Возможна реализация программы с использованием электронных ресурсов и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса возможно по накопительной системе с учетом участия обучающихся в учебно-тренировочных сборах, тренировочных мероприятиях, туристских походах, выездах в спортивные лагеря и на соревнования при полном выполнении.

При организации образовательного процесса педагог выбирает оптимальную дозировку нагрузки, учитывает индивидуальные особенности занимающихся.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного

процесса. На втором и третьем годах обучения уделяется большое внимание организации оздоровительно-спортивных лагерей, учебно-тренировочных сборов, туристских походов.

Планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивное ориентирование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Каждый следующий год программы предполагает увеличение физической нагрузки и сложности элементов, максимального развития физических возможностей и духовных качеств учащихся. Для эмоциональности занятий активно применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включающие элементы соревнований.

Занятия строятся по принципу от простого к сложному.

В процессе обучения используются методы: метод строго регламентированного упражнения, практический, игровой, тренировочный, соревновательный. Применяются типы занятий: сообщение новых знаний, комбинированные, закрепление изученного материала, повторение, самостоятельная работа.

При необходимости возможна дистанционная форма обучения, но данная форма не может охватить весь учебный материал. В режиме дистанционного обучения используется офлайн или онлайн формат.

Условия набора в коллектив:

Основной возраст детей, на которых рассчитана программа - 9 - 18 лет. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний к занятиям спортивным ориентированием.

Условия формирования групп

Группы формируются на начало учебного года.

Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения рассматривается в зависимости от укомплектованности группы и навыков обучающегося (оцениваются педагогом; возможны различные варианты: посредством сдачи нормативов, тестов, либо участия в соревнования различного уровня и пр.).

Возможно формирование разновозрастных групп.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав формируется в соответствии с технологическим регламентов и действующим СанПиНом.

1-й год обучения: не менее 15 человек,

2-й год обучения: не менее 12 человек,

3-й год обучения: не менее 10 человек.

Форма организации занятий

Программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные занятия. Внеаудиторные – занятия, проводимые вне стен образовательной организации (выезды в парковую зону, городские массивы, лесные массивы, соревнования, учебно-тренировочные сборы и пр.)

Формы проведения занятий

Теоретические: лекция, беседа, показ, обсуждение.

Практические: игра, туристский поход, обсуждение сообщений, топографическое путешествие, учебно-тренировочный сбор, соревнования, тренировочные занятия, контрольные занятия, самостоятельная работа.

Материально-техническое оснащение

Для реализации программы необходимо помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий; спортивный зал для проведения тренировок, полигон для проведения занятий на местности.

№ п/п	наименование	Количество штук
1.	секундомер;	1
2.	карточки для соревнований;	
3.	контрольные пункты;	43
4.	станции электронной отметки;	43
5.	чипы;	15
6.	компостеры;	15
7.	карандаши,	15
8.	маркеры;	15
9.	скотч;	10
10.	булавки и другие канцтовары	комплект
11.	спальные мешки	15
12.	спальные коврики	15
13.	Рюкзак походный 80-100 литров	15
14.	костровой набор	1
15.	набор посуды (котлы 10, 8, 6 литров)	1
16.	аптечка первой помощи.	1
17.	компасы для спорт. ориентирования	15
18.	палатки 3 местные	5
19.	веревка	50 м.
20.	страховочные системы, прусики;	4 комплекта
21.	каски туристские	4
22.	фонарик налобный	15
23.	карабины туристские	8
24	спусковое устройство «восьмерка»	4
25.	зажим жумар	2

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные

у учащихся:

сформируется уважительное отношение к истории Родины, любовь к родному краю, гуманное отношение к природе, окружающей среде;

сформируется коммуникативные и личностные способности;

сформируются нравственно-волевые качества личности, твердая гражданская позиция;

сформируется интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные

у учащихся:

разовьются физические способности: координация, гибкость, сила, общая и специальная физическая выносливость;

разовьются прикладные умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях природной среды;

Предметные

у учащихся:

расширится общий объем знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, биологии, ОБЗР, физической подготовке;

обучатся навыкам работы с картой и компасом, туристским снаряжением;

сформируется система специальных знаний по вопросам техники спортивного ориентирования;

овладеют базовыми знаниями и умениями организации спортивных туристских походов в различных условиях;

Учебный план
Первый год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия. Охрана труда.	5	4	1	опрос
2	Медико-санитарная подготовка	4	3	1	опрос
3	Краеведение	5	4	1	опрос
4	Основы физической культуры	8	4	4	соревнования
5	Общая физическая подготовка	20	4	16	сдача нормативов
6	Двигательные умения и навыки	37	4	33	соревнования
7	Основы туристской подготовки	42	10	32	опрос, зачет
8	Элементы техники ориентирования в условиях закрытого помещения	27	3	24	соревнования

9	Физкультурно-спортивная деятельность	60	4	56	соревнования
10	Психологическая подготовка	6	2	4	тестирование
11	Итоговое занятие	2	1	1	сдача нормативов
ИТОГО:		**216**	**44**	**172**	

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия	4	4	-	
2	Охрана труда.	1	1	-	опрос
3	Основы физической культуры	5	5	-	опрос
4	Медико-санитарная подготовка	4	3	1	опрос
5	Краеведение	4	3	1	опрос
6	Общая физическая подготовка	8	1	7	соревнования
7	Специальная физическая подготовка	20	2	18	сдача нормативов
8	Двигательные умения и навыки	18	2	16	соревнования
9	Основы туристской подготовки	42	10	32	опрос, зачет
10	Элементы техники ориентирования в условиях закрытого помещения. Ориентирование на местности.	46	3	43	топографический диктант, соревнования
11	Физкультурно-спортивная деятельность	60	2	58	соревнования
12	Психологическая подготовка	2	2	-	тестирование
13	Итоговое занятие	2	1	1	сдача нормативов
ИТОГО:		**216**	**40**	**177**	

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Охрана труда.	1	1		опрос
3	Основы физической культуры	6	2	4	сдача нормативов
4	Медико-санитарная подготовка	4	3	1	опрос
5	Краеведение	5	4	1	опрос
6	Общая физическая подготовка	8	2	6	соревнования
7	Двигательные умения и навыки	8	1	7	сдача нормативов
8	Основы туристской подготовки	42	8	34	опрос, зачет
9	Специальная физическая подготовка	34	2	32	соревнования
10	Основы ориентирования на местности	35	5	30	соревнования
11	Физкультурно-спортивная деятельность	69	2	67	соревнования
12	Итоговое занятие	2	1	1	сдача нормативов
ИТОГО:		**216**	**33**	**183**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	26.05	36	108	216	6 часов в неделю
2 год	01.09	26.05	36	108	216	6 часов в неделю
3 год	01.09	26.05	36	108	216	6 часов в неделю

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения или осваивающих программу 2 и 3 лет обучения, ранее не занимавшихся по данной программе. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре в форме опроса.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: опросов, тестирования, соревнований, сдачи нормативов, зачета.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам 1 и 2 годов обучения, проводится в форме соревнования.

Итоговый контроль — это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 3 учебного года в виде сдачи нормативов. По итогам работы в объединении обучающиеся поощряются наградами.

Формы фиксации диагностических результатов представлены в таблицах.

Контрольно-измерительные материалы

№ п/п	Наименование	Примечание
1	Диагностические материалы	
2	Контрольно-проверочные задания	
3	Мини соревнования в объединении	
4	Нормативы ОФП	
5	Сдача физ. нормативов	
6	Топографическое лото	
7	Участие в учебно-тренировочных сборах	
8	Участие в туристических слётах и соревнованиях	
9	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	

Методические материалы

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки ориентировщика используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;

- игровой метод;
- соревновательный метод.

Методические разработки по темам и наглядные материалы

№ п/п	Наименование	Примечание
1	Игровые формы занятий по спортивному ориентированию	
2	Компас. Изобретение, виды, назначение	- компьютерная презентация; - условные знаки спортивных карт; - карты местности Ленинградской области.
3	Спортивное ориентирование	- компьютерная презентация; - Алешин В.М., Энциклопедия спортивного ориентирования, 2018; - Константинова Ю.С., Уроки ориентирования, 2019;
4	Спортивный туризм. Основные виды снаряжения.	- компьютерная презентация; - Черновол В., Справочник туриста, 2019.
5	Ориентирование на местности для младших школьников	Компьютерная презентация
6	Осторожно тонкий лёд	Компьютерная презентация
7	Памятка «Что брать с собой на соревнования»	Инф. материалы
8	Памятка «Что брать с собой на спортивно-туристские сборы, в лагерь»	Инф. материалы
9	Правила поведения в условиях автономного существования	Компьютерная презентация
10	Правила поведения на воде	Компьютерная презентация
11	Правила пожарной безопасности	Компьютерная презентация
12	Отчет о мероприятиях	
13	Создание убежища	Компьютерная презентация
14	Стороны горизонта. Ориентирование	Компьютерная презентация

15	Тематическая подборка «Тесты по спортивному ориентированию»	- Моисеенков А.Л., Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, 2018; - Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, 2019; - «Спортивное ориентирование Навсегда» https://vk.com/spbclubsportsmen? (тесты);

Информационные источники

Нормативно-правовые материалы

Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Книжные издания

1) Лукьяненко В.П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе [Текст] : монография / В. П. Лукьяненко ; М-во образования и науки Российской Федерации, Северо-Кавказский федеральный ун-т. - Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2015. - 127 с.; ISBN 978-5-9296-0711-0. - Текст: непосредственный.

2) Близневская В.С. Лыжное ориентирование: теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов / В. С. Близневская. - Москва : Науч.-издат. центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2006. - 268 с. : ил., табл., цв. ил.; 22 см.; ISBN 5-93512-035-6 (В пер.) – Текст: непосредственный.

3) Баринов С.Ю. Педагогические основы формирования спортивной культуры личности [Текст] / С. Ю. Баринов. - Москва : Анкил, 2009. - 208, [1] с. : табл.; 21 см.; ISBN 978-5-86746-308-7. – Текст: непосредственный.

4) Зациорский В.М. Физические качества спортсмена– Екатеринбург, 2010. 118, [36] с. : ил., портр., цв. ил., портр.; 21 см.; ISBN 978-5-7638-1983-0. - Текст: непосредственный.

Здоровье - основа творчества. Серия «Ребенок. Общество. Семья. Творчество» № 29, 2013. - 177, [2] с. : ил., табл.; ISBN 978-5-91032-019-6. - Текст: непосредственный.
5) Барышева Н.В. Манияров В.М. Основы физической культуры.- Самара, 2015.- 127, [1] с.; 21 см. – 2000 экз. – ISBN 978-5-207-07516-9 (в пер.). – Текст: непосредственный.
6) Башкирева Т.В. Функциональное и психоэмоциональное состояние детей и учащейся молодежи: монография / Т. В. Башкирева ; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Рязанский гос. пед. ун-т им. С. А. Есенина". - Рязань : Рязанский гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2005. - 158, [1] с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 5-88006-412-3. – Текст: непосредственный.
7) Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков [Текст]: методическое пособие / Н. К. Беспятова, Д. Е. Яковлев. - Москва: АЙРИС ПРЕСС : АЙРИС дидактика, 2006. - 189, [2] с. : табл.; 20 см. - (Методика. Безопасность в образовательном учреждении).; ISBN 5-8112-1693-9. – Текст: непосредственный.
8) Былеева Л.В. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 2016. – 269 с.: ил. ; 20 см. – Библиогр.: с. 192–196. – 500 экз. – ISBN 978-5-9909988-3-4. – Текст: непосредственный.
9) Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: Просвещение, 2008. - 144 с. : ил.; 21 см. -1000 экз. - ISBN 978-5-906784-06-8. - Текст: непосредственный.
10) Васягина Н.В. Подвижные игры как средство повышения двигательной активности [Текст]: Н. В. Васягина; Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского : учебно-методическое пособие. - Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 2016. - 96, [2] с.; 21 см.; - 100 экз. ISBN 978-5-292-04408-6. - Текст: непосредственный.
11) Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" (профиль "Физическая культура") / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 8-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 221, [1] с. : ил., табл.; 22 см. - (Высшее образование. Бакалавриат).; ISBN 978-5-4468-5090-7. - Текст: непосредственный.
12) Деркач А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта : [Учеб. пособие для пед. ин-тов по спец. N2114 "Физ. воспитание"] / А. А. Деркач, А. А. Исаев. - М. : Просвещение, 2018. - 335 с.; 21 см.; ISBN В пер.
13) Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщиков. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 418 с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-9571-2682-9. - Текст: непосредственный.
14) Ильин ЕЛ. Психология физического воспитания. - М.: ACADEMA, 2017. - 167 с. : портр.; 21 см.; ISBN 978-5-7968-0676-0. - Текст: непосредственный.
Колесников Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика, - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012. 64 с.
15) Королев Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте = Contemporary principles of preparation system in sport : очерки по теории и методологии современной системы спортив. подгот. / Г. И. Королёв. - Москва : Мир

атлетов, 2006 (М. : Красный пролетарий). - 97, [1] с. : ил., табл.; 23 см. - (Мир атлетов - дух победы) (Быстрее-выше-сильнее = Citiuc-altius-fortius).; ISBN 5-98489-004-6. - Текст: непосредственный
16) Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста / М. А. Правдов ; Российская акад. наук, Ин-т философии. - Москва : Канон+ : Реабилитация, 2006 (Минск : Белорусский Дом печати). - 183 с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-88373-186-4 (В пер.) - Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы

Электронные книги:

Тренировка-ориентировщиков-разрядников: учебник / А.С. Лосев, Министерство спорта Российской Федерации, Санкт-Петербургский педагогический университет. – Санкт-Петербург: СПбПУ, 2017. – 1 CD-ROM. – Систем. требования: ПК с частотой ЦП от 800 МГц и выше; Windows XP и выше; дисковод CD-ROM. – Загл. с титул. экрана. – Текст: электронный.

Компьютерные программы:

КОМПАС-3D LT V 1 : система трехмерного моделирования [для домашнего моделирования и учебных целей] / разработчик «АСКОН». – Москва: 1С, 2017. – 1 CD-ROM. – (1С: Электронная дистрибьюция). – Загл. с титул. экрана. – Электронная программ : электронная.

Сайты в сети «Интернет»:

Федерация спортивного ориентирования Санкт-Петербурга: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2016 – . – URL: http://spbof.ru/ru/ (дата обращения: 10.03.2023). – Текст. Изображение: электронные.

- Федерация спортивного ориентирования России: [сайт]. – Москва, 2016 – URL: - https://rufso.ru/ (дата обращения: 10.03.2023). – Текст. Изображение: электронные.

Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге и Ленинградской области: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2009 – URL: http://o-site.spb.ru/(дата обращения: 10.03.2023). – Текст. Изображение: электронные.

Центр патриотического воспитания | Дзержинец: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2009 – URL: https://vk.com/dz_spb(дата обращения: 10.03.2023). – Текст. Изображение: электронные.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «Красногвардеец»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол №_1_ от _27.08_20_26_г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №_210_ от _01.09_20_26_г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/ А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивный туризм»

Срок освоения: 4 года

Возраст обучающихся: средний и старший школьный возраст

Разработчик:
Михайлов Александр Борисович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» (далее - программа) *туристско-краеведческая*.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 12 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортивным туризмом и желающих заниматься по данной программе.

Актуальность

Особо актуальна программа будет для выпускников программы «Начальная туристская подготовка» (предыдущая ступень).

Детско-юношеский туризм в России - это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы спортивно-туристской деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские походы и соревнования предоставляют обучающимся возможность получать физические нагрузки в природных условиях, в естественных условиях свободно общаться со сверстниками и, приобретать навыки самостоятельной деятельности. Программа по спортивному туризму позволяет подростку почувствовать себя наедине с природой, позволит проверить себя на прочность, научит самостоятельно принимать решения, находить выход из сложных ситуаций.

Отличительные особенности данной программы

Данная программа адаптирована для работы с детьми в подростковом периоде. Психологические процессы у детей в данном периоде находятся в стадии совершенствования: происходят важные процессы, связанные с перестройкой памяти – активно начинает развиваться логическая память, которая в период развития подростка становится основной, - наряду с произвольной и опосредованной. Отмечается прирост продуктивности запоминания – что является одним из условий успешного занятия по программе. В развитии мышления характерной чертой подростка является психологическая готовность и фактическая способность к различным видам научения. Этот возраст отличает склонность к экспериментированию, тяга к самостоятельности и приключениям. Предметно-познавательные интересы детей находятся далеко за рамками школьной программы.

Также работа по данной программе является важной формой гуманистического, патриотического воспитания. Программа способствует оздоровлению и физическому развитию детей и подростков, воспитывает навыки самообслуживания, готовит к жизни и действиям в условиях экстремальных ситуаций, приводит к спортивным достижениям (разрядам).

В походах учащиеся изучают родной край, знакомятся с географией, историей и культурой родной страны, ведут работу по охране природы, памятников истории и культуры, что позволяет углублять и дополнять знания по большинству общеобразовательных предметов школьного курса.

Уровень освоения: углубленный.

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 4 года реализации.

Объем учебных часов программы варьируется:

1. Общее количество часов – 1158 часов, 216 часов – 1 год, по 324 часа последующие 2-4 учебные года, для подростков, слабо подготовленных к физическим нагрузкам.
2. Общее количество часов - 1296 часов, по 324 учебных часа каждый учебный год, для физически сильных подростков.

Цель

Создание условий для формирования полноценной, психически и физически здоровой личности, способной к саморазвитию и самоопределению в социуме средствами спортивного туризма.

Задачи

Обучающие:

расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по физической культуре, истории, географии, биологии, ОБЖ;

обучить навыкам работы с картой и компасом;

сформировать систему специальных знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма, топографии и ориентирования, оказания доврачебной помощи.

Развивающие:

развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;

усовершенствовать координацию, гибкость, общую физическую подготовку, выносливость;

сформировать у обучающихся личностный опыт, необходимый для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе;

сформировать потребность в здоровом образе жизни;

развить у обучающихся стремление к самосовершенствованию через самоопределение и самоутверждение.

Воспитательные:

воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде, к своему окружению;

привить нравственные принципы;

воспитать устойчивую гражданскую позицию, патриотизм;

воспитать уважительное отношение к национальным и культурно-историческим традициям своей страны.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы

В программе предусматривается участие групп в конкурсах, спортивных соревнованиях и массовых мероприятиях.

Проведение мероприятий совместно с родителями.

Возможна реализация программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Также возможна сетевая форма реализации программы (на базах учебных заведений).

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью организации образовательного процесса является эффективное соотношение теории и практики. На занятиях по программе большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке учащегося.

В течении года проводятся соревнования и учебно-тренировочные выезды, на которых учащиеся демонстрируют свои достижения.

В конце каждого учебного года учащиеся принимают участие в квалификационных походах или учебно-тренировочных сборах.

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются все дети указанного возраста, желающие заниматься по программе. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям спортивным туризмом от врача.

Условия формирования групп

Группы первого года обучения формируются, как правило, из обучающихся, закончивших обучение по программе «Начальная туристская подготовка», после предварительного собеседования с педагогом, который определяет возможности ребенка. Группы первого года обучения формируются из учащихся приблизительно одного возраста и физического развития. Допустимы разновозрастные группы, в зависимости от степени подготовленности ребенка к занятиям.

На второй и третий года обучения допускается дополнительный набор детей, ранее занимавшихся по аналогичной программе. Вновь прибывшие дети принимаются по результатам собеседования.

Количество обучающихся в группе

Состав группы первого года обучения – не менее 15 человек.

Состав группы второго года обучения – не менее 12 человек.

Состав группы третьего и последующего года обучения – не менее 10 человек.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

Форма организации занятий

Программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные занятия. Внеаудиторные занятия проводятся при участии и подготовке к спортивным соревнованиям, массовым мероприятиям, выездам теоретического и практического характера.

Формы проведения занятий

Лекция - теоретическое объяснение материала.

Беседа - выяснение уровня знаний, разбор выполнения приемов.

Показ – демонстрация педагогом основных технических приемов.

Самостоятельная работа – практическое закрепление теории, повторение упражнений, совершенствование технических приемов.

Тренировка – отработка комплекса технических приемов и упражнений.

Соревнования – выполнение технических приемов и комплексов упражнений на время, с выявлением сильнейших.

Поход – многодневное нестационарное мероприятие, прохождение заявленного маршрута с набором определенных локальных препятствий.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.

Групповая – работа педагога с небольшими группами учащихся, разделение их по звеньям при выполнении разминочных упражнений с элементами соревнований и игры; разделение на пары для проведения тренировок.

Индивидуальная – организуется для отработки отдельных навыков выполнения технического приема или дополнительной подготовки к соревнованиям.

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование	Количество штук
1.	Веревки различных видов и диаметров	20 метров
2.	Палатки различных видов	4
3.	Географические, топографические и спортивные карты	2 комплекта
4.	Компаса различных моделей	10
5.	Костровой набор	2
6.	Страховочное снаряжение: кошки	15 пар
7.	ледорубы	5
8.	ледобуры	4
9.	скальные крючья	1 комплект
10,	закладки	1 комплект
11.	жумары	6
12.	карабины	30
13.	восьмерки	6
14.	ролики	4
15.	Страховочные системы, прусики	15 комплектов
16.	Фотоаппарура	1
17.	Видеоаппаратура	1
18.	Каска	15
19.	Рюкзаки	15
20.	Спальные коврики	15
21.	Спальные мешки	15
22.	Аптечка.	1
23.	GPS-навигатор	1
24.	Байдарка с комплектом весел	2
25.	Катамаран с комплектом весел	2

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

сформированность гуманного отношения к природе, окружающей среде, к своему окружению;

сформированность устойчивой гражданской позиции, патриотизма;

сформированность нравственных принципов;

сформированность уважительного отношения к национальным и культурно-историческим традициям своей страны.

Метапредметные:

сформированность умений и навыков, необходимых для обеспечения выживания в экстремальных условиях;

усовершенствование координации, гибкости, общей физической подготовки, выносливости;

сформированность личностного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе;

сформированность потребности в здоровом образе жизни;

сформированность стремления к самосовершенствованию через самоопределение и самоутверждение.

Предметные:

знания, дополняющих школьную программу по физической культуре, истории, географии, биологии, ОБЖ;

приобретение навыков работы с картой и компасом, ориентирования на местности;

формирование системы специальных знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма, топографии и ориентирования, оказания первой помощи;

приобретение знаний и умений, необходимых для самостоятельного планирования и подготовки спортивно-туристского маршрута;

знание аспектов и особенностей различных видов спортивного туризма: пешеходного, лыжного, водного, горного, велосипедного и других;

подготовка обучающихся в сфере организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, преодоления естественных препятствий, соответствующего вида и сложности, и оказании доврачебной помощи пострадавшему.

Учебный план
Первый год обучения

Вариант программы на 216 часов в год

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	3	3	-	Опрос
2	Основы спортивного туризма	10	4	6	Опрос
3	Обзор географических районов России	6	2	4	Тестирование

4	Организация спортивно-туристского похода	9	3	6	Выездное занятие
5	Организация питания в походах	9	5	4	Опрос
6	Туристское снаряжение	9	3	6	Опрос
7	Организация привалов и ночлегов	9	3	6	Соревнования
8	Топография и ориентирование	12	4	8	Топографический диктант
9	Техника туристских походов	21	9	12	Опрос
10	Тактика туристских походов	21	9	12	Опрос
11	Гигиена и первая помощь	14	7	7	Тестирование, практическая работа
12	Безопасность	18	6	12	Соревнования
13	Отчет о походе	6	3	3	Практическая работа
14	Туристские соревнования	16	4	12	Соревнования
15	Общая физическая подготовка	30	4	26	Сдача нормативов
16	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Соревнования
17	Итоговое занятие	3	1	2	Соревнования
Итого часов		216	74	142	

Вариант программы на 324 часа в год

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	5	5	-	Опрос
2	Основы спортивного туризма	6	4	2	Опрос
3	Обзор географических районов России	6	2	4	Тестирование
4	Организация спортивно-туристского похода	12	4	8	Выездное занятие
5	Организация питания в походах	12	4	8	Опрос
6	Туристское снаряжение	12	4	8	Опрос

7	Организация привалов и ночлегов	12	6	6	Соревнования
8	Топография и ориентирование	24	8	16	Топографический диктант
9	Техника туристских походов	57	14	43	Опрос
10	Тактика туристских походов	20	12	8	Опрос
11	Гигиена и первая помощь	24	12	12	Тестирование, практическая работа
12	Безопасность	24	6	18	Соревнования
13	Отчет о походе	7	2	5	Практическая работа
14	Туристские соревнования	15	6	9	Соревнования
15	Общая физическая подготовка	57	2	55	Сдача нормативов
16	Специальная физическая подготовка	27	2	25	Соревнования
17	Итоговое занятие	3	-	3	Соревнования
Итого часов		324	93	231	

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	Опрос
2	Спортивно-туристская классификация	6	4	2	Тестирование
3	Обзор географических районов России	6	2	4	Практическая работа
4	Организация спортивно-туристского похода	12	4	8	Диагностическая игра
5	Организация питания в походах	12	4	8	Опрос
6	Туристское снаряжение	12	4	8	Соревнования
7	Организация привалов и ночлегов	12	6	6	Соревнования
8	Топография и ориентирование	24	8	16	Топографический диктант

9	Техника туристских походов	58	14	44	Опрос
10	Тактика туристских походов	20	12	8	Опрос
11	Гигиена и первая помощь	24	12	12	Практическая работа
12	Безопасность. Организация спасательных работ.	24	6	18	Диагностическая игра
13	Отчет о походе.	8	2	6	Тестирование
14	Туристские соревнования	16	6	10	Соревнования
15	Общая физическая подготовка	58	2	56	Сдача нормативов
16	Специальная физическая подготовка	28	2	26	Соревнования
17	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнования
Итого часов		324	88	236	

Третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, охрана труда	2	2	-	Опрос
2	Классификация естественных препятствий	8	6	2	Тестирование
3	Туристские возможности регионов России	8	2	6	Диагностическая игра
4	Организация категорийного спортивно-туристского похода	12	8	4	Практическая работа
5	Организация питания в сложных походах	12	4	8	Тестирование
6	Специальное туристское снаряжение	16	4	12	Соревнования
7	Организация ночлегов в экстремальных условиях	10	2	8	Соревнования
8	Картография, использование GPS	16	6	10	Практическая работа
9	Техника преодоления препятствий	46	8	38	Соревнования

10	Тактика преодоления препятствий	32	22	10	Соревнования
11	Первая помощь, транспортировка	20	8	12	Практическая работа в группах
12	Обеспечение безопасности туристской группы.	24	10	14	Тестирование
13	Туристские соревнования	24	4	20	Соревнования
14	Общая физическая подготовка	46	2	44	Сдача нормативов
15	Специальная физическая подготовка	46	4	42	Соревнования
15	Итоговое занятие	2	-	2	
Итого часов		324	94	230	

Четвертый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	Опрос
2	Правовые основы туристской деятельности	12	6	6	Тестирование
3	Спортивно-туристские возможности мира	14	6	8	Практическая работа
4	Организация спортивно-туристской экспедиции	14	6	8	Соревнования, выездная тренировка, поход
5	Специальные характеристики снаряжения	18	6	12	Соревнования
6	Топографическая съемка, радиосвязь	18	8	10	Тестирование
7	Техника преодоления препятствий	38	8	30	Выездная тренировка
8	Тактика преодоления препятствий	24	10	14	Выездная тренировка
9	Медицинская диагностика, самоконтроль	24	10	14	Практическая работа
10	Наблюдение, фото- и видеосъемка в походе.	12	4	8	Диагностическая игра

11	Туристские соревнования	28	8	20	Соревнования
12	Общая физическая подготовка	62	4	58	Сдача нормативов
13	Специальная физическая подготовка	56	4	52	Соревнования
14	Итоговое занятие	2	-	2	
Итого часов		324	82	242	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	26.05.	36	108	216	6 часов в неделю
	01.09	26.05.	36	108	324	9 часов в неделю
2 год	01.09.	26.05.	36	108	324	9 часов в неделю
3 год	01.09.	26.05.	36	108	324	9 часов в неделю
4 год	01.09.	26.05.	36	108	324	9 часов в неделю

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения или осваивающих программу последующих годов обучения, ранее не занимавшихся по данной программе. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре в форме опроса.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: опроса, тестирования, топографического диктанта, соревнования, сдачи нормативов.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам 1,2 и 3 годов обучения (проводится в форме тестов, соревнований).

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 4 года обучения в виде похода.

Формы фиксации результатов реализации программы

Диагностические карты, опросники, тесты.

Диагностические методики, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов.

Методические материалы

Средства обучения

1. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм».
Конспекты занятий.
Инструкции по охране труда.

Отчеты о походах.

2. Методические пособия:

Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.
Губаненков С.М., Спортивный туризм в системе образования. – СПб: «Петрополис», 2008.
Кодыш Э.Л., Соревнования туристов. — М., 1990.
Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.
Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., 1995.
Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2009.
Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.

3. Дидактические материалы

Раздаточный материал по основным разделам программы:

вязка узлов,
топографический материал,
аптечка в походе,
таблицы калорийности продуктов;
топографические карты;
спортивные карты;
географические карты;

Тесты: краеведение, медицина, география;

4. Наглядные материалы:

Наглядные пособия по применению узлов;
Плакаты по спортивному туризму;
Информационные плакаты по туристским навыкам;
Информационные таблицы по питанию в походе;

Наглядные пособия по нормативным документам: маршрутный лист, маршрутная книжка, справка о прохождении похода;
Иллюстрации с видами костров;
Иллюстрации с видами приемов страховки;
Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности.
Стенды с макетами узлов, страховочных систем.

5. Электронно-образовательные ресурсы

Фотоматериалы

Видеофильмы по медико-санитарной подготовке и на темы:
«Природа Ленинградской области»,
«Памятники Санкт-Петербурга и Ленинградской области»;

Нормативно-правовые материалы

Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».
Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Информативные источники:

1. Литература для педагога

Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. 3-е изд., стереотип. − Москва : Юрайт, 2017 г. − 600 с., ил.–. – ISBN : 9785534040753. – Текст : непосредственный.
Кравченко А.И. Психология и педагогика. Учебник. – М.: «Проспект», 2007.

Линчевский Э.Э., Федотов Ю.Н. Типология и психология туризма. – М.: «Советский спорт», 2008.
Лукоянов П.И., Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998.
Мудрик А.В. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей. – М.: «Академия», 2004.
Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб., 2007.
Реан А. Психология подростка. Методики и тесты. – М.: «АСТ», 2007.
Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М., 2001.
Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма. – М.: «Советский спорт», 2014.
Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2009.
Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
Экстремальная медицина. Полный справочник. – М.: «Эксмо», 2007.

3. Интернет-ресурсы

Электронные книги:

Сборник книг по теме «Сложные туристские походы» /Болдырев В., Косарев Е. – М., 2001. - https://eknigi.org/hobbi_i_razvlechenija/43557-sbornik-knig-po-teme-slozhnye-turistskie-poxody.html
Скопина С.Ю. Самоучитель по спортивному туризму. – Киров, 2008. - https://knigogid.ru/books/565541-samouchitel-po-sportivnomu-turizmu

Интернет-сайты:

Спортивный туризм. - http://static.turclubmai.ru/papers/49/
Спортивный туризм для детей. - http://www.russport.org/sportivnyj-turizm-dlya-detej.html
Общая физическая подготовка. - http://www.kindergenii.ru/for-teacher/fizpodgotovka.htm
Контрольные нормативы специальной физической подготовки. - http://gigabaza.ru/doc/115097-p7.html
Нормативные документы по туризму. - http://turist-club.ru/doc/normativnye-dokumenty-po-turizmu
Федерация Спортивного Туризма России - http://www.tssr.ru/
Поисковая система «Спортивный туризм» с большим количеством познавательных статей - http://tourism.at.ru/
Ресурс о путешествиях с множеством разнообразных отчётов и фотографий «Рюкзак» - http://www.rukzak.ru/
Сайт - https://www.risk.ru/
Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru/
Сайт Региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга» - http://rfstspb.ru/

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «Красногвардеец»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____ / А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Туристское многоборье»

Срок освоения: 4 года

Возраст обучающихся: средний и старший школьный возраст

Разработчик:
Череватенко Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Туристское многоборье» (далее - Программа) *туристско-краеведческая.*

Направленность относится к туристско-краеведческой т.к. способствует изучению, как малой Родины, так и России в целом, ее исторического наследия. Программа реализуется с 2009 года, является модифицированной, разработана с учетом нормативных документов по организации и проведении туристских соревнований учащихся Российской Федерации (1995 г.), а также, с учетом методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга (2017 г.). Последнее обновление Программы в 2019 году связано с вступлением в действие новой редакции Единой всероссийской спортивной классификации в части разрядных требований по спортивному туризму и методики категорирования водных маршрутов.

До девяностых годов прошлого века туристское многоборье воспринималось только как специальная подготовка к походам, но после утверждения единого метода классифицирования дистанций и определения результатов соревнований, туристское многоборье выделилось в отдельный вид спорта со своими разрядными требованиями. Туристское многоборье включает в себя соревновательную практику по дисциплинам: «дистанция – пешеходная», «дистанция – лыжная», «дистанция – горная», «дистанция – водная», «дистанция – комбинированная», тренировки, судейскую практику, участие в спортивных походах различной категории сложности.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 12 до 18 лет, как для прошедших курс обучения по другим программам туристско-краеведческой направленности, так и для неподготовленных, но проявляющие интерес к туристскому многоборью и желающих почувствовать себя членом команды, проверить себя на прочность в соревнованиях и походах.

Актуальность программы

Состояние физического развития, здоровья детей и подростков приобрела за последние годы настолько удручающий характер, что о нем заговорили не только врачи и педагоги, проблема эта стала актуальной для представителей широкой общественности и правительства. Одним из реальных опробованных путей выхода из этой ситуации, не требующих материальных вложений, является туристское многоборье. Достаточная материальная база дает возможность обучаться по данной программе любому ребенку, как благополучному, так и попавшему в трудную жизненную ситуацию, детям из многодетных и неполных семей, детям, оставшимся без попечения родителей.

Четырехлетние регулярные занятия туристским многоборьем оказывают положительное влияние на физическое развитие подростков, на совершенствование технико-тактического туристского мастерства, на приобретение необходимых жизненных навыков, обучающиеся учатся

самостоятельности, инициативности, коллективному взаимодействию, учатся исключать импульсивную демонстрацию неотработанных действий, приобретают навыки ведения здорового образа жизни.

Программа предусматривает расширение и интеграцию знаний, полученных в школе, ориентирует на применение их в жизни.

Занятия по Программе также ориентируют учащихся на некоторые профессии, связанные с туристским многоборьем – педагог дополнительного образования по туристскому многоборью, по спортивному туризму, учитель физкультуры и ОБЗР, тренер, инструктор по физической культуре, инструктор по туризму, промышленный альпинист, спасатель и другие.

Отличительные особенности программы

Программа адаптирована под календарь официальных мероприятий по туристскому многоборью в Санкт-Петербурге, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к стартам, что позволяет более качественно подготовить обучающихся и тем самым добиться более высоких результатов.

Уровень освоения

Программа имеет углубленный уровень освоения. В процессе обучения, учащиеся имеют возможность получать заслуженные спортивные разряды.

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 4 года реализации.

Объем учебных часов – всего 1296 часов, по 324 часа ежегодно.

Цель

Создание условий в процессе занятий туристским многоборьем для развития у подростков стремления заниматься спортом и совершенствоваться в навыках спортивного туризма.

Задачи

Обучающие:

- сформировать систему устойчивых знаний правил охраны труда на занятиях, на соревнованиях и в походах;
- сформировать систему специальных знаний по физической культуре;
- сформировать систему специальных знаний по оказанию первой помощи;
- сформировать систему знаний по работе с туристским снаряжением и оборудованием;
- сформировать устойчивые знания по использованию специального спортивно-туристского оборудования для «самостраховки»;
- познакомить с правилами спортивного судейства;
- познакомить с электронным оборудованием, используемым в походах, соревнованиях и на занятиях.

Развивающие:

- развить умение адекватно оценивать свои силы и возможности в любой ситуации;
- развить физические качества и повысить возможности функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение спортивных результатов;

- способствовать развитию силы воли, умения достигать поставленные цели, способности преодолевать трудности;
- способствовать выработке умения быстро ориентироваться в различных условиях, принимать адекватные самостоятельные решения;
- способствовать развитию у обучающихся навыков слаженной командной работы, умению оптимально распределять обязанностей в коллективе;
- способствовать развитию стремления вести здоровый образ жизни;
- способствовать развитию мотивации у подростков к возможности организации своего досуга с пользой для психологического и физического здоровья;
- способствовать развитию умения использовать интернет ресурсы только по необходимости.
- способствовать развитию общей культуры и кругозора.

Воспитательные:

- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;
- способствовать формированию и совершенствованию морально-волевых качеств, веры в свои силы;
- способствовать формированию чувства товарищества и взаимопомощи;
- способствовать формированию инициативности и самостоятельности;
- способствовать формированию дисциплинированности, умения нести ответственность за свои поступки;
- способствовать формированию гражданственности и чувства любви к Родине;
- способствовать формированию бережного отношения к природе и окружающей среде.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский язык

Форма обучения: очная

Особенность реализации программы

Содержание программы реализуется в соответствии с рабочей программой.

В программе предусматривается участие обучающихся в соревнованиях разных уровней.

Родители приглашаются на собрания, открытые занятия.

Особенности организации образовательного процесса

Основной принцип каждого занятия заключается в сочетании и чередовании теории и практики в различных видах деятельности. Практические занятия, которым отводится большая часть программного времени, проводятся как в специально оборудованных помещениях, так и в природных условиях, в зависимости от темы и времени года. Большое внимание в образовательном процессе уделяется обеспечению необходимой безопасности и самостраховки учащихся на занятиях, соревнованиях и в походах. В каждый раздел Программы включены задания по формированию умений и совершенствованию навыков самостоятельности.

Для успешной реализации поставленных в Программе задач курс каждого года обучения строится из взаимосвязанных тематических разделов, которые ежегодно повторяются с дополнением и усложнением и позволяют совершенствовать мастерство учащихся постепенно, возвращаясь к изученному

ранее, но на более сложном этапе и с более широким раскрытием уже знакомой темы. Подготовка учащихся осуществляется по принципу постепенного наращивания объема знаний, умений и навыков, а также объемов физических тренировок. Такой подход позволяет уменьшить количество совершаемых учащимися ошибок и повысить эффективность работы на соревнованиях и при проведении спортивных походов.

Ежегодно учащиеся, освоившие очередной курс обучения по данной Программе имеют возможность, в рамках проведения летней оздоровительной капании, участвовать в летних походах соответствующей степени или категории сложности. В течение учебного года учащиеся принимают участие в туристских слетах, в учебно-тренировочных сборах, квалификационных соревнованиях по туристскому многоборью, выполняют контрольные нормативы, получают спортивные разряды.

В Программе используется принципы индивидуализации и дифференциации учебной деятельности.

Структура программы

Подготовка туристов-спортсменов в программе разделена на следующие этапы: базовой подготовки - 1 год;
специализации туристско-спортивной подготовки - 2-3 год;
этап туристско-спортивного совершенствования и достижений - 4 год.

Таким образом с каждым годом юные туристы поднимаются на более высокую ступеньку, проходя последовательно уровни сложности походов и соревнований.

Занятия строятся по принципу от простого к сложному и являются последовательным звеном

Условия набора в коллектив

На обучение по Программе принимаются все дети указанного возраста, желающие заниматься по данной Программе. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям туристским многоборьем от врача.

Условия формирования групп

Группы первого года обучения формируются после предварительного собеседования с педагогом, который определяет физические возможности ребенка. Группы формируются из учащихся приблизительно одного возраста, но допустимы и разновозрастные группы, в зависимости от степени подготовленности ребенка к занятиям туристским многоборьем.

На второй и последующие года обучения допускается дополнительный набор детей, ранее занимавшихся по аналогичной программе, вновь прибывшие дети принимаются в группы в начале учебного года по результатам собеседования с педагогом.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

Состав группы 1-ого года обучения – 15 человек

Состав группы 2-ого года обучения – 12 человек

Состав группы 3-ого года обучения – 10 человек

Форма организации занятий

Программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные занятия. Внеаудиторными считаются занятия, проводимые вне стен образовательной организации (соревнования, выезды, походы)

Формы проведения занятий

Лекция - теоретическое объяснение материала.

Беседа - во время которой педагог определяет уровень усвоения материала, при необходимости подробно разбирает теоретический материал.

Показ - демонстрация педагогом основных технических приемов.

Игры – эстафеты; ролевые игры - выполнение заданий в условной договорной форме.

Самостоятельная работа - практическое закрепление теории, повторение упражнений, совершенствование технических приемов.

Тренировка - отработка комплекса технических приемов и упражнений.

Соревнования - выполнение технических приемов и комплексов упражнений на время с выявлением сильнейших.

Поход - многодневное нестационарное мероприятие, прохождение заявленного маршрута с набором определенных локальных препятствий.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.

Групповая – работа педагога с небольшими группами учащихся, разделение их по небольшим группам при выполнении упражнений с элементами соревнований и игры; разделение на пары и связки для проведения тренировок.

Индивидуальная - организуется для отработки отдельных навыков выполнения технического приема.

Материально-техническое оснащение

Для освоения программы необходимо просторное помещение - спортивный зал, оборудованный шведскими стенками, спортивными скамейками, скалодромом, креплениями, растяжками; инвентарем, имитирующим естественные препятствия.

Инвентарь и оборудование для проведения соревнований в помещении и природных условиях, а также для участия в походах:

№ п/п	Наименование	Количество штук
1.	Палатки туристские различных видов	10
2.	Тент	2
3.	Географические, топографические и спортивные карты	3 комплекта
4.	Веревки различных видов и диаметров	200 метров
5.	Компаса различных моделей	15
6.	Костровой набор	2
7.	Каны (котлы) туристские	2
8.	Страховочное снаряжение: кошки	5 пар
9.	скальные крючья	1 комплект

10.	закладки	1 комплект
11.	жумары	6
12.	карабины, различных видов	30
13.	репшнуры	15
14.	обвязки	15
15.	восьмерки	6
16.	ролики	4
17.	прусики	15
18.	Каска	5
19.	Сдвоенная петля самостраховки	3
20.	Альпеншток	8
21.	Блоки и полиспаст	4
22.	Устройство для спуска по вертикальным перилам	8
23.	ледорубы	5
24.	ледобуры	4
25.	Топор походный	2
26.	Ремонтный набор	1
27.	Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный»	3 комплекта
28.	Аптечка	15
29.	Спальные мешки	15
30.	Накидка от дождя	15
31.	Курвиметр	2
32.	Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки	15 комплектов
33.	Мази для лыж	15
34.	Планшеты для зимнего ориентирования	15
35.	Призмы для ориентирования на местности	10
36.	Компостеры для отметки прохождения КП	10
37.	Чипы	15
38.	Станции электронной отметки	8
39.	Секундомер электронный	2
40.	Электромегафон	1
41.	Радиостанции портативные	3
42.	Спутниковые коммуникаторы с GPS-навигатором	2
43.	Фотоаппаратура	1
44.	Видеоаппаратура	1
45.	Смартфон (с выходом в интернет)	2
46.	Спутниковый трекер	1
47.	Лавинный датчик	1
48.	Зарядное устройство	4
49.	Внешний аккумулятор Power Bank	2
50.	Портативный Power Bank на солнечной батарее	2
51.	Компьютер с программным обеспечением SPORTident	1
52.	Интерактивная доска	1

53.	Проектор	1
54.	Принтер	1

Планируемые результаты освоения программы

Планируется, что учащиеся, в результате обучения по данной Программе будут иметь не менее 2-го юношеского или 2-го взрослого спортивного разряда, будут иметь опыт прохождения спортивно-туристских походов не менее 3 категории сложности; опыт участия в соревнованиях не менее Всероссийского уровня, смогут показать следующие результаты:

Личностные:

- сформированная мотивация к ведению здорового образа жизни;
- сформированность бережного отношения к природе и окружающей среде;
- сформированное чувство товарищества, взаимопомощи, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, умения нести ответственность за свои поступки;
- сформированность морально-волевых качеств,
- сформированность уважительного отношения к национальным и культурно-историческим традициям своей страны.

Метапредметные:

- хорошо развитые двигательные качества и отличные возможности функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение спортивных результатов;
- понимание смысла использования страховочного оборудования в спорте и туризме и умелое его использование;
- развитая сила воли, умение достигать поставленные цели, развитая способность преодолевать трудности;
- умение быстро ориентироваться в различных условиях, принимать самостоятельные адекватные решения, умение контролировать себя;
- сформированное стремление к ведению здорового образа жизни и к самосовершенствованию;
- сформированные умения и навыки, необходимые для участия в спортивных походах, туристских соревнованиях, в оказании посильной первой помощи;
- сформированные умения и навыки, необходимые для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе, а также для выживания в экстремальных условиях;
- сформированные навыки слаженной командной работы и грамотного распределения обязанностей в коллективе.

Предметные:

- сформированную систему устойчивых знаний правил охраны труда на занятиях, на соревнованиях и в походах;
- сформированные знания и умения по оказанию первой помощи;
- сформированные знания и умения по физической подготовке и выносливости, необходимые для участия в соревнованиях и туристских походах;
- умение правильно использовать специальное туристское снаряжение и оборудованием;

- умение организовать жизнеобеспечение туристской группы в условиях ненаселенной местности;
- расширенные и углубленные знания, дополняющие школьную программу по физической культуре, истории, географии, биологии, ОБЗР;
- умение пользоваться электронным оборудованием, необходимым для проведения занятий, соревнований и походов.

Учебный план
Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда	3	1	2	Беседа
2.	Основы спортивного туризма	23	6	17	Тестирование
3.	Туристский полевой лагерь	20	4	16	Тестирование
4.	Снаряжение для соревнований	12	6	6	Тестирование
5.	Туристские соревнования	24	4	20	Соревнование
6.	Залинг	32	4	28	Соревнование
7.	Скалолазание	32	4	28	Соревнование
8.	Особенности соревнований в природных условиях	28	6	22	Соревнование
9.	Спортивное ориентирование	22	6	16	Топографический диктант
10.	Общая физическая подготовка	72	6	66	Сдача нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	50	6	44	Соревнование
12.	Итоговое занятие	2	1	2	Открытое занятие
	Итого часов	**324**	**60**	**264**	

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда	3	3	-	Опрос
2.	Регламент проведения спортивных соревнований по туризму	12	6	6	Соревнование

3.	Особенности организации полевого лагеря	24	10	14	Тестирование
4.	Индивидуальные страховочные системы	33	13	20	Соревнование
5.	Скалолазание в помещении и в природных условиях	30	10	20	Соревнование
6.	Особенности соревнований в природных условиях	30	8	22	Соревнование
7.	Спортивное ориентирование на местности	24	8	16	Топографический диктант, соревнование
8.	Общая физическая подготовка	81	11	70	Сдача нормативов
9.	Специальная физическая подготовка	51	8	43	Соревнование
10.	Соревнования по туристскому многоборью	33	5	28	Соревнование
11.	Итоговое занятие	3	1	2	Открытое занятие
Итого часов		**324**	**83**	**241**	

Третий год обучения

№ п/п	тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда	3	3	-	Опрос
2.	Правила организации полевого лагеря	21	4	17	Опрос
3.	Правила оказания первой помощь	30	12	18	Контрольное задание
4.	Особенности соревнований по скалолазанию	24	8	16	Соревнования
5.	Спортивное ориентирование на местности	21	6	15	Соревнования
6.	Особенности проведения спортивных соревнований по туризму	18	6	12	Опрос
7.	Судейство соревнований	24	6	18	Соревнования

8.	Общая физическая подготовка	84	4	80	Сдача нормативов
9.	Специальная физическая подготовка	57	6	51	Соревнования
10.	Соревнования по туристскому многоборью	39	4	35	Соревнование
11.	Итоговое занятие	3	1	2	Открытое занятие
Итого часов		**324**	**60**	**264**	

Четвертый год обучения

№ п/п	тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда	3	1	2	Опрос
2.	Первая помощь	30	12	18	Контрольное задание
3.	Залинг	21	4	17	Соревнования
4.	Скалолазание	21	4	17	Соревнования
5.	Ориентирование	15	4	11	Соревнования
6.	Правила проведения туристских соревнований	15	4	11	Соревнования
7.	Регламент судейства соревнований	21	6	15	Соревнования
8.	Общая физическая подготовка	84	9	75	Сдача нормативов
9.	Специальная физическая подготовка	63	6	57	Соревнования
10.	Соревнования по туристскому многоборью	48	6	42	Соревнование
11.	Итоговое занятие	3	1	2	Открытое занятие
Итого часов		**324**	**57**	**267**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	26.05	36	108	324	9 часов в неделю
2 год	01.09	26.05	36	108	324	9 часов в неделю

3 год	01.09	26.05	36	108	324	9 часов в неделю
4 год	01.09	26.05	36	108	324	9 часов в неделю

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Туристское многоборье» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения или осваивающих программу последующих годов обучения, ранее не занимавшихся по данной программе. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре в форме опроса.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: опроса, тестирования, топографического диктанта, соревнования, сдачи нормативов.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам каждого года проводится в форме соревнований, соответствующего уровня сложности и классу дистанций, а также в виде открытого занятия, на котором учащиеся демонстрируют приобретенные за год навыки и умения по туристскому многоборью.

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 4 года обучения в виде квалификационных соревнований по 4 классу дистанций и в виде демонстрации приобретенных умений и навыков за время обучения.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, тесты (см. приложение).

Методические материалы

Средства обучения

1. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа «Туристское многоборье»;
Конспекты занятий;
Отчеты о проведенных соревнованиях различных уровней.
Инструкции по охране труда:

- Инструкция по технике безопасности в походе и полевом палаточном лагере.
- Инструкция по технике безопасности при заготовке дров.
- Инструкция по технике безопасности на воде.
- Инструкция по технике безопасности при угрозе клещевого энцефалита.
- Инструкция по технике безопасности при движении на лыжах
- Инструкция по технике безопасности при работе с топором

- Инструкция по технике безопасности при приготовлении пищи на костре
- Инструкция по технике безопасности на тренировках по спортивному туризму с использованием страховочного снаряжения
- Инструкция по технике безопасности на полосе препятствий
- Инструкция по технике безопасности при тренировке на скалодроме

2. Методические пособия:

- Губаненков С.М., Спортивный туризм в системе образования. – СПб: «Петрополис», 2008.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., 1995.
- Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2009.

3. Дидактические материалы

Раздаточный материал по основным разделам программы:
вязка узлов;
топографический материал;
аптечка в походе;
таблицы калорийности продуктов;
топографические карты;
спортивные карты;
географические карты;

Тесты: «Топографический диктант», «Узлы», «Карта и масштаб», «Снаряжение», «Бивак», «Команды при работе с веревками», «Топографические знаки», «Ориентирование без компаса», «Переправа первого участника вброд», «Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд», «Транспортировка пострадавшего на этапах «Подъем и спуск по склону», «Инструкция…», «Техника безопасности в полевом лагере».

Задания по оказанию первой медицинской помощи:
Кроссворд «Медицина»;
Задание «Лесная аптека»;
Задание «Медикаменты»;
Задание «Первая помощь»;
Задание «Аптечка» (см. приложение).

Методические рекомендации:
Рекомендации по проведению практических видов занятий.
Требования к снаряжению.
Техника туризма.
Туристские узлы.
Туристское многоборье: этапы туристской полосы препятствий

4. Наглядные материалы:

Наглядные пособия по применению узлов;
Плакаты по спортивному туризму;
Информационные плакаты по туристским навыкам;
Информационные таблицы по питанию в походе;
Наглядные пособия по нормативным документам:

маршрутный лист,
маршрутная книжка,
справка о прохождении похода;
Наглядные пособия по нормативным документам:
Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»,
Регламент по виду спорта «спортивный туризм»,
Регламент проведения спортивных соревнований в помещении;
Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – пешеходная»,
Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – горная»,
Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – лыжная»,
Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – водная».
Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – комбинированная».
Справки о судействе.
Квалификационная и судейская книжки.
Иллюстрации с видами костров;
Иллюстрации с видами приемов страховки;
Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности.
Стенды с макетами узлов, страховочных систем.

Электронно-образовательные ресурсы

Фотоматериалы, сохраненные на флешках, картах памяти или в файлах на персональном компьютере педагога:
фото занятий, фото тренировок, фото соревнований, фото походов.

Презентации:
«Туристское снаряжение на все времена года».
«Умеешь ли ты разводить костер».
«Виды палаток и способы их установки».
«Осторожно – скала».
«Страховка: самостраховка и страховка друга».

Видеофильмы на темы:
«Первая помощь»,
«Природа Ленинградской области»,
«Памятники Санкт-Петербурга и Ленинградской области»,
«Техника вязания узлов»,
«Общая физическая подготовка»,
«Альпинизм»,
«Страховочные системы в альпинизме».

Информационные источники:

Нормативная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (ред. от 17.02.2023; с изм. и доп.).
2. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» // Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021)

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка».
4. СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения. Отдыха и оздоровления детей и молодежи» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.
5. «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» // Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р.

Литература для педагога

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. - (Юный турист России). - ISBN 978-5-91563-087-0. - Текст: непосредственный
2. Гуляев В.Г Организация туристской деятельности : (Учеб. пособие) / Гуляев В. Г.; Моск. акад. экономики и права. - Москва : Нолидж, 1996. - 311,[1] с.; 22 см.; ISBN 5-89251-005-0 (В пер.) : Б. ц.. Текст: непосредственный.
3. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников : для организаторов шк. туризма и краеведения / Козлова Ю. В., Ярошенко В. В.; Шк. организаторов туризма «Лидер». - Москва : ООО «Издат-Школа», 1997. - 60 с. : ил., табл.; 22 см. - (Лидер-школа организаторов туризма). - ISBN 5-89287-014-6. - Текст: непосредственный.
4. 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 : Изд-во ФЦДЮТиК, 2006. - 600 с. : ил., табл.; 22 см. - ISBN 5-98086-013-4. - Текст: непосредственный.
5. Кравченко А.И Психология и педагогика : учебник / А. И. Кравченко; [Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова]. - Москва : Проспект, 2007. - 400 с. : ил., табл.; 22 см. - ISBN 978-5-482-01611-4. - Текст: непосредственный.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., 1997.
7. Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., 1997.
8. Линчевский Э.Э., Федотов Ю.Н. Типология и психология туризма : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 - Физическая культура и спорт / Э. Э. Линчевский, Ю. Н. Федотов. - Москва : Советский спорт, 2008. - 270, [1] с. : табл.; 21 см. - ISBN 978-5-9718-0204-4. - Текст: непосредственный.
9. Лукоянов П.И., Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998. Текст: непосредственный.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А Полевые туристские лагеря : Учеб.-метод. пособие / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов. - Москва : Владос, 2000. - 151 с. : ил., табл.; 20 см. - (Воспитание и дополнительное образование детей).; ISBN 5-691-00364-X. Текст: непосредственный.
11. Мудрик А.В. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей. - М.: «Академия», 2004.

12. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб., 2007.
13. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., 1995.
14. Реан А. Психология подростка. Методики и тесты. - М.: «АСТ», 2007.
15. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. - М., 2001.
16. Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма. - М.: «Советский спорт», 2014.
17. Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. - Ростов н/Дону: «Феникс», 2009
18. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001.
19. Экстремальная медицина. Полный справочник. - М.: «Эксмо», 2007.
20. Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. - М.: ЦДЮТГО «Молодежное», 1996.

Литература для учащихся

1. Бершов С.И. Да обойдут тебя лавины /С.И. Бершов, А.В. Парахоня. - Киев. Изд. Здоровья, 1992.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие / Ю.С. Воронов. - М.: ФСО РФ. - 1998.
3. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие / Ю.С.Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
4. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. - М., 2004.

Интернет-ресурсы

Электронные книги:

▪ Сборник книг по теме «Сложные туристские походы» /Болдырев В., Косарев Е. – М., 2001. - https://eknigi.org/hobbi_i_razvlechenija/43557-sbornik-knig-po-teme-slozhnye-turistskie-poxody.html
▪ Скопина С.Ю. Самоучитель по спортивному туризму. – Киров, 2008. - https://knigogid.ru/books/565541-samouchitel-po-sportivnomu-turizmu

Интернет-сайты:

▪ Спортивный туризм. - http://static.turclubmai.ru/papers/49/
▪ Спортивный туризм для детей. - http://www.russport.org/sportivnyj-turizm-dlya-detej.html
▪ Общая физическая подготовка. - http://www.kindergenii.ru/for-teacher/fizpodgotovka.htm
▪ Контрольные нормативы специальной физической подготовки. - http://gigabaza.ru/doc/115097-p7.html
▪ Нормативные документы по туризму. - http://turist-club.ru/doc/normativnye-dokumenty-po-turizmu
▪ Федерация Спортивного Туризма России - http://www.tssr.ru/
▪ Поисковая система «Спортивный туризм» с большим количеством

познавательных статей - http://tourism.at.ru/

- Ресурс о путешествиях с множеством разнообразных отчётов и фотографий «Рюкзак» - http://www.rukzak.ru/
- Горы, альпинизм, соревнования, скалолазание, экспедиции - https://www.risk.ru/
- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru/

Сайт Региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга» - http://rfstspb.ru/

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «Красногвардеец»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____ / А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Юные инструктора спортивного туризма»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: средний и старший школьный возраст

Разработчик:
Михайлов Александр Борисович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Юные инструктора спортивного туризма» (далее - программа) *туристско-краеведческая*.

Адресат

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 14 до 18 лет, имеющих опыт участия в спортивно-туристских мероприятиях.

Актуальность

Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения. Рост количества массовых спортивных туристских мероприятий предъявляет высокие требования к качеству их организации и кадрового обеспечения.

В результате обучения по программе ребята приобретут навыки работы инструктора туристской работы, научатся быстро принимать решения, адекватные создавшимся условиям и спокойно реагировать на стрессовые ситуации. Программа направлена на профессиональное самоопределение подростков в области спортивного туризма, на формирование патриотизма и гражданственности, как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, лидерстских качеств, ответственности за коллектив, развитие высокой работоспособности, формированию профессиональных качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества.

Уровень освоения: углубленный.

Объем и срок освоения

Объем учебных часов - 972 часа. По 324 часа (9 часов в неделю) ежегодно.

Срок реализации программы – 3 года.

Цель

Формирование знаний, умений и навыков юных инструкторов спортивного туризма.

Задачи

Обучающие:

1. расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по географии, биологии, ОБЗР, физической подготовке;
2. сформировать специальные знания по методике подготовки и проведению туристских соревнований;
3. сформировать систему начальных специальных знаний по вопросам техники спортивного туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи.

Развивающие:

1. повысить уровень физической подготовленности учащихся;
2. развить потребности в повышении интеллектуального уровня учащихся;
3. развить организаторские качества личности;
4. развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;

- развить способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на нестандартные ситуации.

Воспитательные:

- формировать коммуникативную культуру, основанную на взаимопонимании, взаимопомощи;
- формировать патриотизм, гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- формировать нравственные принципы, твердую гражданскую позицию;
- формировать правильное отношение к труду.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации**:** русский.

Форма обучения**:** очная.

Особенности реализации программы

Содержание программы реализуется в соответствии с рабочей программой. В течение каждого года обучения проводятся учебно-тренировочные сборы, соревнования. В конце каждого учебного года проводятся квалификационные соревнования.

Родители приглашаются на собрания, индивидуальные консультации. Возможна реализация программы, в случае необходимости, с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются среднего и старшего школьного возраста, ранее обучавшихся по программам спортивного туризма.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующими санитарно-эпидемиологическими требованиями:

на 1 году обучения - не менее 15 человек,

на 2 году обучения – не менее 12 человек,

на 3 году обучения – не менее 10 человек.

Формы организации занятий

Программой предусматриваются аудиторные и внеаудиторные групповые занятиям.

Формы проведения занятий

Лекция, беседа, учебно-тренировочные сборы, тренировки, соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.

Групповая – работа педагога с небольшими группами и парами учащихся.

Индивидуальна – в рамках занятия.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо помещение для занятий.

№ п/п	Наименование	Количество штук
1.	Веревки различных видов и диаметров	20 метров
2.	Палатки различных видов и конфигураций	4
3.	Географические, топографические и спортивные карты	2 комплекта

4.	Компаса различных моделей	10
5.	Костровой набор	2
6.	Страховочное снаряжение:	
	ледорубы	15 пар
	кошки	5
	ледобуры	4
	скальные крючья	1 комплект
	закладки	1 комплект
	жумары	6
	карабины	30
	восьмерки	6
	ролики	4
7.	Страховочные системы, прусики	15 комплектов
8.	Фотоаппарура	1
9.	Видеоаппаратура	1
10.	Каски	15
11.	Рюкзаки	15
12.	Спальные коврики	15
13.	Спальные мешки	15
14.	Аптечка.	1
15.	GPS-навигатор	1
16	Байдарка с комплектом весел	2
17	Катамаран с комплектом весел	2

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы учащиеся должны показать следующие результаты:

Личностные:

- сформированность коммуникативной культуры, основанной на взаимопонимании, взаимопомощи;
- сформированность патриотизма, гуманного отношения к природе, окружающей среде;
- сформированность нравственных принципов, твердой гражданской позиции;
- сформированность правильного отношения к труду.

Метапредметные:

5. высокий уровень физической подготовленности;
6. развитые потребности в повышении интеллектуального уровня;
7. развитые организаторские качества личности;
8. развитые навыки общения и установления прочных дружеских контактов со сверстниками;

- развитые способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на нестандартные ситуации.

Предметные:

- углубленные знания, дополняющие школьную программу по географии, биологии, ОБЗР, физической подготовке;
6. сформированные специальные знания по методике подготовки и проведению туристских соревнований;
7. сформированную систему начальных специальных знаний по вопросам техники спортивного туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи.

Учебный план
1 год обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	Опрос
2.	Основы спортивного туризма	20	8	12	Педагогическое наблюдение
3.	Туристский полевой лагерь	22	4	18	Зачет
4.	Туристский поход	58	18	40	Тестирование
5.	Ориентирование	36	12	24	Тестирование
6.	Регламент проведения спортивных соревнований по туризму	18	6	12	Семинар
7.	Основы гигиены и первая помощь	22	6	16	Тестирование
8.	Организация и проведение туристских соревнований	26	8	18	Тестирование
9.	Начальная судейская подготовка	24	6	18	Зачет
10.	Общая физическая подготовка	54	10	44	Выполнение нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	38	8	30	Зачет
12.	Итоговое занятие	4	1	3	Зачет
	Итого часов	**324**	**89**	**235**	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	Опрос
2.	Основы спортивного туризма	18	6	12	Тестирование

3.	Туристский поход	50	12	38	Тестирование
4.	Ориентирование	28	6	22	Тестирование
5.	Обеспечение безопасности и первая помощь	28	8	20	Семинар
6.	Организация и проведение туристских соревнований	30	8	22	Тестирование
7.	Организация и судейство спортивных походов и экспедиций	46	12	34	Зачет
8.	Общая физическая подготовка	58	6	52	Зачет
9.	Специальная физическая подготовка	60	10	50	Зачет
10.	Итоговое занятие	4	1	3	Зачет
	Итого часов	**324**	**71**	**253**	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	Опрос
2.	Основы спортивного туризма	12	4	8	Тестирование
3.	Туристский поход	54	8	46	Тестирование
4.	Топография и ориентирование	24	4	20	Тестирование
5.	Первая помощь	20	6	14	Семинар
6.	Организация и проведение туристских соревнований	46	10	36	Тестирование
7.	Охрана природы при проведении туристских соревнований	12	4	8	Зачет
8.	Обеспечение безопасности туристских соревнований	14	6	8	Зачет
9.	Подготовка дистанции соревнований	38	8	30	Зачет
10.	Общая физическая подготовка	48	8	40	Зачет
11.	Специальная физическая подготовка	50	8	42	Зачет
12.	Итоговое занятие	4	1	3	Зачет
	Итого часов	**324**	**69**	**255**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	26.05	36	108	324	9 часов в неделю
2 год	01.09	26.05	36	108	324	9 часов в неделю
3 год	01.09	26.05	36	108	324	9 часов в неделю

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Юные инструктора спортивного туризма» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре в форме опроса.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. В течение года обучения проводятся учебно-тренировочные сборы, соревнования. Текущий контроль проводится в виде: опроса, тестирования, зачета, сдачи нормативов.

Основные методы диагностики освоения программы - это туристские соревнования различных уровней и походы.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам каждого года проводится в форме квалификационных соревнований, соответствующего уровня сложности и классу дистанций, Формой определения результативности усвоения материала по итогам года является участие в подготовке и проведении районных соревнований по туризму или спортивному ориентированию.

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 3 года обучения .Форма контроля – зачет.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, тесты (см. приложение).

Методические материалы

Средства обучения

3. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные инструктора спортивного туризма»;

Конспекты занятий;
Отчеты о проведенных соревнованиях различных уровней.
Инструкции по охране труда

Методические разработки, дидактический и лекционный материал:

Наглядные пособия по применению узлов;
Плакаты по спортивному туризму;
Информационные плакаты по туристским навыкам;
Информационные таблицы по питанию в походе;
Наглядные пособия по нормативным документам: федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», регламент по виду спорта «спортивный туризм», регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – пешеходная», регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – горная», регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – лыжная», регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – водная». Справки о судействе. Квалификационная и судейская книжки.
Иллюстрации с видами костров;
Иллюстрации с видами приемов страховки;
Раздаточный материал по основным разделам программы: вязка узлов, топографический материал, аптечка в походе, таблицы калорийности продуктов;
Видеофильмы по медико-санитарной подготовке;
Тесты: краеведение, медицина, география;
Топографические карты;
Спортивные карты;
Географические карты;
Стенды с макетами узлов, страховочных систем;
Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности;
Фотоматериалы, видеоматериалы;
Отчеты о походах.

1. Методические пособия:
- Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.
- Губаненков С.М., Спортивный туризм в системе образования. – СПб: «Петрополис», 2008.
- Кодыш Э.Л., Соревнования туристов. — М., 1990.
- Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.
- Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., 1995.
- Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
- Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2009
- Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990

Информативные источники:

Нормативная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (ред. от 17.02.2023; с изм. и доп.).
2. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» // Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021)
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка».
4. СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения. Отдыха и оздоровления детей и молодежи» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.
5. «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» // Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р.

Литература для педагога

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. - (Юный турист России).; ISBN 978-5-91563-087-0. Текст: непосредственный
2. Гуляев В.Г Организация туристской деятельности : (Учеб. пособие) / Гуляев В. Г.; Моск. акад. экономики и права. - Москва : Нолидж, 1996. - 311,[1] с.; 22 см.; ISBN 5-89251-005-0 (В пер.) : Б. ц.. Текст: непосредственный.
3. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников : для организаторов шк. туризма и краеведения / Козлова Ю. В., Ярошенко В. В.; Шк. организаторов туризма "Лидер". - Москва : ООО "Издат-Школа", 1997. - 60 с. : ил., табл.; 22 см. - (Лидер-школа организаторов туризма).; ISBN 5-89287-014-6. Текст: непосредственный.
4. 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 : Изд-во ФЦДЮТиК, 2006. - 600 с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 5-98086-013-4. Текст: непосредственный.
5. Кравченко А.И Психология и педагогика : учебник / А. И. Кравченко; [Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова]. - Москва : Проспект, 2007. - 400 с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 978-5-482-01611-4. Текст: непосредственный.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., 1997.
7. Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., 1997.
8. Линчевский Э.Э., Федотов Ю.Н. Типология и психология туризма : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 - Физическая культура и спорт / Э. Э. Линчевский, Ю. Н. Федотов. - Москва : Советский спорт, 2008. - 270, [1] с. : табл.; 21 см.; ISBN 978-5-9718-0204-4

9. Лукоянов П.И., Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998. Текст: непосредственный.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А Полевые туристские лагеря : Учеб.-метод. пособие / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов. - Москва : Владос, 2000. - 151 с. : ил., табл.; 20 см. - (Воспитание и дополнительное образование детей).; ISBN 5-691-00364-X. Текст: непосредственный.
11. Мудрик А.В. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей. - М.: «Академия», 2004.
12. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб., 2007.
13. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., 1995.
14. Реан А. Психология подростка. Методики и тесты. - М.: «АСТ», 2007.
15. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. - М., 2001.
16. Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма. - М.: «Советский спорт», 2014.
17. Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. - Ростов н/Дону: «Феникс», 2009
18. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001.
19. Экстремальная медицина. Полный справочник. - М.: «Эксмо», 2007.
20. Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. - М.: ЦДЮТГО «Молодежное», 1996.

Литература для учащихся

1. Бершов С.И. Да обойдут тебя лавины /С.И. Бершов, А.В. Парахоня. - Киев. Изд. Здоровья, 1992.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие / Ю.С. Воронов. - М.: ФСО РФ. - 1998.
3. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие / Ю.С.Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
4. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. - М., 2004.

Интернет-ресурсы

Электронные книги:

▪ Сборник книг по теме «Сложные туристские походы» /Болдырев В., Косарев Е. – М., 2001. - https://eknigi.org/hobbi_i_razvlechenija/43557-sbornik-knig-po-teme-slozhnye-turistskie-poxody.html
▪ Скопина С.Ю. Самоучитель по спортивному туризму. – Киров, 2008. - https://knigogid.ru/books/565541-samouchitel-po-sportivnomu-turizmu

Интернет-сайты:

▪ Спортивный туризм. - http://static.turclubmai.ru/papers/49/
▪ Спортивный туризм для детей. - http://www.russport.org/sportivnyj-turizm-dlya-

detej.html
- Общая физическая подготовка. - http://www.kindergenii.ru/for-teacher/fizpodgotovka.htm
- Контрольные нормативы специальной физической подготовки. - http://gigabaza.ru/doc/115097-p7.html
- Нормативные документы по туризму. - http://turist-club.ru/doc/normativnye-dokumenty-po-turizmu
- Федерация Спортивного Туризма России - http://www.tssr.ru/
- Поисковая система «Спортивный туризм» с большим количеством познавательных статей - http://tourism.at.ru/
- Ресурс о путешествиях с множеством разнообразных отчётов и фотографий «Рюкзак» - http://www.rukzak.ru/
- Горы, альпинизм, соревнования, скалолазание, экспедиции - https://www.risk.ru/
- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru/

Сайт Региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга» - http://rfstspb.ru/

Михайлов Александр Борисович

Подписано цифровой подписью: Михайлов Александр Борисович
Дата: 2026.11.02 10:28:29 +03'00'