

· ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум
Китеж плюс»
Протокол № 1
От «28» 08 2020 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
Кендыш И.А.
Приказ № 749-п
от «04» 09 2020 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Возраст учащихся – 12 – 17 лет.

Срок реализации – 3 года.

Разработчики:
педагоги дополнительного образования:
Бураков Александр Викторович
Мулина Анастасия Александровна
Борозняк Светлана Валерьевна

Санкт-Петербург
2020

Пояснительная записка

Направленность - туристско-краеведческая.

Актуальность.

Дополнительная общеобразовательная образовательная программа «Спортивный туризм» (далее – Программа) актуальна в наше время. Туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования ими свободного времени. Подростки часами сидят у компьютеров, мало времени находятся на свежем воздухе, от этого возникают проблемы со здоровьем, а у многих и с общением.

Правильно организованное и проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование учащихся, расширяет кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, самостоятельность и инициативу.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, проведение поисково-спасательных работ, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, краеведение, что создает условия для самоопределения учащихся, формирования общей культуры.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у учащихся представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения физкультурно-спортивной направленности, индивидуализировать процесс обучения, направив его на «неперспективных» в спорте учащихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях.

Отличительная особенность заявленной Программы в том, что разноплановое содержание позволяет ее участникам получить широкое туристское и спортивное образование, спортивно-технические навыки, сформировать активную гражданскую позицию, развить личностные качества. Особенностью программы является гибкость содержания. В основе программы лежит принцип вариативности. Учебно-тематический план составляется на год, он состоит из разделов, разработанных для реализации их в определенное время года и перечня опорных туристских маршрутов классификационных дистанций, спортивных соревнований, так называемых, контрольных мероприятий, реализуемых в течение учебного года по усмотрению педагога.

Основные разделы Программы являются сквозными, общими для всех учебно-тематических планов. Это дает возможность восстановить или ликвидировать пробелы на следующем году обучения.

Программа предполагает получение учащимися спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному и GPS-ориентированию, а также водно-моторному спорту.

Комплексное итоговое занятие является завершением учебной программы

Адресат Программы.

Учащиеся в возрасте от 12 до 17 лет.

Цель и задачи.

Цель:

Формирование устойчивых навыков спортивно-туристской и краеведческой деятельности, установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Задачи.

Обучающие:

- формировать систему знаний в сфере пешеходного, горного, водного, лыжного туризма;
- формировать знания, умения и навыки необходимые для уверенного обращения со средствами сплава и работы со специальным туристским снаряжением;
- научить технике и тактике совершения туристских походов;
- познакомить с правилами соревнований по спортивному туризму;
- обучить навыкам, необходимым для участия в городских и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму;
- формировать знания правил организации путешествия, навигации и ориентирования, принципы оказания первой помощи;
- овладеть навыками исследовательской деятельности;
- обучить навыкам тактики и техники проведения поисково-спасательных работ;

Развивающие:

- развивать волевые, коммуникативные, лидерские качества каждого учащегося;
- способствовать физическому развитию;
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- способствовать повышению уровня коммуникативной культуры;
- воспитывать морально-волевые качества (ответственность за себя и за других, инициативность, настойчивость, целеустремленность);
- воспитывать бережное отношение к природе;
- воспитывать привычку к систематическим занятиям физической культурой, туризмом, прививать необходимые гигиенические навыки и умения.

Условия реализации Программы.

Принимаются все желающие в возрасте от 12 до 17 лет. Допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий годы обучения по результатам собеседования. Реализация программы предполагает групповые, подгрупповые, индивидуальные занятия регулярные выезды, походы, участие в соревнованиях, в летней оздоровительной кампании в период летних каникул. Необходим допуск врача на участие в выездах, соревнованиях и походах. В процессе реализации программы предусматривается возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Комплектование групп:

- 1 год обучения – не менее 15 человек;
- 2 год обучения – не менее 12 человек;
- 3 год обучения - не менее 10 человек.

Группы формируются с учётом уровня подготовленности.

Программу ведут педагоги дополнительного образования, имеющие квалификацию «Инструктор детско-юношеского туризма» и опыт руководства походами I и II категории сложности.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в помещении для учебных занятий с мультимедийным проектором, отдельные занятия могут проводиться в спортивном зале, на стадионе, на выездах.

| наименование | количество |
|-------------------------|------------|
| веревка 50 метров(6 мм) | 1 шт |

| | |
|---|--------|
| веревка 60 метров (8-9 мм) | 1 шт |
| веревка по 30-40 метров (основная, 10-11мм) | 4шт |
| Страховочные системы (верх-низ) | 15 шт |
| Блоки для натягивания | 2шт |
| Тонкая бечевка 3-4мм, 30метров | 1шт |
| GPS- навигаторы | 10 шт |
| Мини-рации | 6 шт |
| Секундомеры | 3 шт |
| Планшеты для записей результатов | 6 шт |
| Рукавицы или перчатки строительные | 15 пар |
| Каски | 15 шт |
| Карабины | 30 шт |
| Компасы | 3 шт |
| Рюкзаки | 15 шт |
| Палатки | 5 шт |
| Спальные мешки | 15 шт |
| Туристические коврики | 15 шт |
| Таганок | 1 шт |
| Спасательные жилеты | 12 шт |
| Носилки для транспортировки | 2 шт |
| Медицинские сумки-аптечки | 2 шт |
| Газовые горелки | 2 шт |
| Спортивные утяжелители | 6 пар |
| Гири 16кг | 3 шт |
| Гири 24кг | 3 шт |
| Гантели 10 кг | 2 шт |
| котлы походные | 2 шт |
| рафты | 2 шт |
| весла | 12 шт |
| экипировка лыжника | 1 шт |

Планируемые результаты.

Предметные:

- овладение практическими умениями и навыками в сфере пешего, горного, водного, велосипедного и лыжного туризма по основным разделам программы;
- овладение специальным оборудованием и оснащением (картой, компасом, GPS-навигатором);

- знание правил и алгоритмов деятельности при оказании первой помощи и организации поисково-спасательных работ;
- овладение теоретическими знаниями по туризму в соответствии с основными разделами программы;
- формирование познавательных универсальных действий (овладение навыками исследовательской деятельности);
- формирование краеведческих знаний.

Метапредметные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование основ экологической культуры.

Личностные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать сотрудничество, работать индивидуально и в группе;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Учебный план

1 год обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Комплектование групп | 6 | 0 | 6 | |
| 2 | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. | 1 | 0 | 1 | Журнал |
| 3 | Психологическая подготовка | 9 | 5 | 4 | Игра |
| 4 | Краеведение. | 12 | 8 | 4 | Участие в конференции. |
| 5 | Тактика и техника подготовки к туристским походам | 10 | 2 | 8 | Итоговое занятие |
| 6 | Тактика и техника проведения спасательных работ | 12 | 4 | 8 | Итоговое занятие |
| 7 | Спортивное ориентирование и спутниковая навигация | 16 | 4 | 12 | Соревнования |
| 8 | Спортивный туризм как вид спорта | 10 | 2 | 8 | Участие в ДЮОСИ «Зарница» |

| | | | | | |
|----|--|-----|----|-----|----------------------------|
| 9 | Кроссовая подготовка | 6 | 1 | 5 | Сдача нормативов |
| 10 | Медицинская подготовка | 12 | 4 | 8 | Участие в ДЮОСИ «Зарница» |
| 11 | Координационная подготовка | 6 | 1 | 5 | Игра |
| 12 | Основы здорового образа жизни | 2 | 1 | 1 | Решение ситуативных задач. |
| 13 | Инструктаж по охране труда. | 1 | 0 | 1 | Журнал |
| 14 | Лыжный туризм | 11 | 3 | 8 | Соревнования. |
| 15 | Общефизическая подготовка | 6 | 1 | 5 | Сдача нормативов |
| 16 | Тактика и техника проведения спасательных работ | 10 | 2 | 8 | Итоговое занятие |
| 17 | Силовая подготовка | 10 | 1 | 9 | Сдача нормативов |
| 18 | Развитие скоростно-силовых качеств | 4 | 1 | 3 | Сдача нормативов |
| 19 | Горный туризм | 12 | 4 | 8 | Итоговое занятие |
| 20 | Пешеходный туризм | 10 | 2 | 8 | Итоговое занятие |
| 21 | Развитие выносливости | 4 | 1 | 3 | Сдача нормативов |
| 22 | Велотуризм | 10 | 2 | 8 | Итоговое занятие |
| 23 | Водный туризм | 12 | 4 | 8 | Итоговое занятие |
| 24 | Специальная физическая подготовка | 14 | 1 | 13 | Сдача нормативов |
| 25 | Тактика и техника проведения поисково-спасательных работ | 10 | 2 | 8 | Итоговое занятие. |
| | Всего: | 216 | 56 | 160 | |

2 год обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. | 1 | 0 | 1 | Журнал |

| | | | | | |
|----|--|----|---|----|-----------------------------------|
| 2 | Психологическая подготовка | 15 | 7 | 8 | игра |
| 3 | Тактика и техника подготовки и совершения туристских походов | 14 | 4 | 10 | Итоговое занятие |
| 4 | Краеведение | 10 | 2 | 8 | Опрос |
| 5 | Координационная подготовка | 4 | 0 | 4 | Сдача нормативов |
| 6 | Спортивное ориентирование и спутниковая навигация | 8 | 4 | 4 | Соревнования, выезд |
| 7 | Спортивный туризм, как вид спорта | 6 | 2 | 4 | Участие в ДЮОС Игра «Зарница». |
| 8 | Кроссовая подготовка | 6 | 0 | 6 | Сдача нормативов |
| 9 | Тактика и техника проведения спасательных работ | 8 | 2 | 6 | Итоговое занятие |
| 10 | Медицинская подготовка | 8 | 2 | 6 | Участие в ДЮОС Игра «Зарница». |
| 11 | Основы здорового образа жизни | 4 | 2 | 2 | опрос |
| 12 | Общефизическая подготовка | 16 | 3 | 13 | Сдача нормативов |
| 13 | Инструктаж по охране труда. | 1 | 0 | 1 | Журнал |
| 14 | Лыжный туризм | 17 | 1 | 16 | Итоговое занятие |
| 15 | Тактика и техника проведения спасательных работ | 8 | 2 | 6 | Итоговое занятие |
| 16 | Силовая подготовка | 12 | 1 | 11 | Сдача нормативов |
| 17 | Развитие скоростно-силовых качеств | 16 | 3 | 13 | Сдача нормативов |
| 18 | Горный туризм | 8 | 2 | 6 | Итоговое занятие |
| 19 | Пешеходный туризм | 12 | 4 | 8 | Итоговое занятие |
| 20 | Развитие выносливости | 8 | 0 | 8 | Сдача нормативов |
| 21 | Велотуризм | 4 | 2 | 2 | Итоговое занятие |
| 22 | Водный туризм | 10 | 4 | 6 | Итоговое занятие |
| 23 | Специальная физическая подготовка | 14 | 0 | 14 | Сдача нормативов |

| | | | | | |
|----|--|-----|----|-----|------------------|
| 24 | Тактика и техника проведения поисково-спасательных работ | 6 | 2 | 4 | Итоговое занятие |
| | Всего: | 216 | 49 | 167 | |

3 год обучения.

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. | 1 | 0 | 1 | Журнал |
| 2 | Психологическая подготовка | 8 | 2 | 6 | игра |
| 3 | Тактика и техника подготовки к туристским походам | 12 | 4 | 8 | Итоговое занятие |
| 4 | Краеведение | 6 | 4 | 2 | Опрос |
| 5 | Координационная подготовка | 4 | 0 | 4 | Сдача нормативов |
| 6 | Спортивное ориентирование и спутниковая навигация | 8 | 2 | 6 | Соревнования, |
| 7 | Спортивный туризм, как вид спорта | 10 | 2 | 8 | Участие в ДЮОС Игра «Зарница». |
| 8 | Кроссовая подготовка | 8 | 0 | 8 | Сдача нормативов |
| 9 | Тактика и техника проведения спасательных работ | 8 | 2 | 6 | Итоговое занятие |
| 10 | Медицинская подготовка | 10 | 2 | 8 | Участие в ДЮОС Игра «Зарница». |
| 11 | Основы здорового образа жизни | 14 | 2 | 12 | опрос |
| 12 | Общефизическая подготовка | 6 | 1 | 5 | Сдача нормативов |
| 13 | Инструктаж по охране труда. | 1 | 0 | 1 | Журнал |
| 14 | Лыжный туризм | 10 | 2 | 8 | Итоговое занятие |
| 15 | Тактика и техника проведения спасательных работ | 8 | 2 | 6 | Итоговое занятие |
| 16 | Силовая подготовка | 18 | 1 | 17 | Сдача нормативов |
| 17 | Развитие скоростно-силовых качеств | 16 | 3 | 13 | Сдача нормативов |

| | | | | | |
|----|--|-----|----|-----|------------------|
| 18 | Горный туризм | 14 | 4 | 10 | Итоговое занятие |
| 19 | Пешеходный туризм | 10 | 2 | 8 | Итоговое занятие |
| 20 | Развитие выносливости | 4 | 0 | 4 | Сдача нормативов |
| 21 | Велотуризм | 6 | 2 | 4 | Итоговое занятие |
| 22 | Водный туризм | 10 | 2 | 8 | Итоговое занятие |
| 23 | Специальная физическая подготовка | 14 | 0 | 14 | Сдача нормативов |
| 24 | Тактика и техника проведения поисково-спасательных работ | 10 | 2 | 8 | Итоговое занятие |
| | Всего: | 216 | 41 | 175 | |

Календарный учебный график.

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|----------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------|---|
| 1 год | 01.09 | 30.05 | 36 | 216 | 2 раза в неделю по 3 академических часа, 3 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час равен 30 минутам. |
| 2 год | 01.09 | 30.05 | 36 | 216 | 2 раза в неделю по 3 академических часа, 3 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час равен 30 минутам. |
| 3 год | 01.09 | 30.05 | 36 | 216 | 2 раза в неделю по 3 академических часа, 3 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час равен 30 минутам. |

Методические материалы 1 год обучения

| Тема | Формы занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса | Учебные пособия, дидактический материал. Информационные источники | Техническое оснащение |
|---|-----------------------------------|---|--|--|
| Комплектование групп | | Словесный | | |
| Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. | Лекция | Словесный | Инструкция по охране труда | |
| Психологическая подготовка | Эвристическая лекция | Словесный, наглядный, практический | Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Москва: ФиС, 1986 Циганков В. Воспитание юных туристов. Ставрополь, 1999 | Мультимедиа аппаратура |
| Краеведение. | Интерактивная беседа, конференция | Словесный, наглядный, практический | Ленинградская область. История культура традиции, Первушина Е.В издательство паритет 2013год В. Г. Исаченко, Г. Т. Савельева. Краеведение. Издатель: Зеркало-медиа. Год: 2008 Презентация «Малые и большие водоемы Ленинградской области». | Мультимедиа аппаратура, Планшеты |
| Тактика и техника подготовки туристским походам | Комбинированное, | Словесный, наглядный, практический | Сидорова Н.К. Методическая разработка «Техника безопасности полевого быта в условиях похода и палаточного лагеря» http://lektsii.org/1-10556.html Алексеев А. А. Питание в туристическом походе. Презентация «Составление раскладки питания». | Мультимедиа аппаратура, Палатки, спальные мешки, туристические коврики, рюкзаки, котлы походные, медицинские сумки-аптечки, компасы, |

| | | | | |
|--|--------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| | | | | газовые горелки |
| Тактика и техника проведения спасательных работ | Комбинированное, | Словесный, наглядный, практический | Презентация «Международные сигналы бедствия» Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007. | Спасательные жилеты, медицинские сумки, веревки. |
| Спортивное ориентирование и спутниковая навигация. | Комбинированное, | Словесный, наглядный, практический | А.М.Петрова. GPS: Все, что Вы хотели знать, но боялись спросить. Неофициальное пособие по глобальной системе местоопределения. Издательство: Бук-Пресс и К, 2005 г. Положение по соревнованиям. http://www.studfiles.ru/preview/4496468/page:35/ | GPS-навигаторы, Планшеты для записей результатов |
| Спортивный туризм как вид спорта | Комбинированное, соревнования. | Словесный, наглядный, практический, | http://otherreferats.allbest.ru/sport/00194150_0.html Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). - М.: 2008. Положение по этапу ДЮОСИ «Зарница». Соколова, М.В. История туризма. Учебное пособие [Текст] / М.В. Соколова. - М.: Мастерство, 2002. - 362 с. Усыскин Г.С. Очерки истории российского туризма. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Герда, 2007. Черемисин, П.А. Виды современного туризма / П.А. Черемисин // География в школе. - 2010.- № 7.- С. 29 - 36. | веревки |
| Кроссовая подготовка | Практическое | Словесный, наглядный, практический | Макаров А. Бег на средние и длинные дистанции. - М., «Физкультура и спорт», 2001. Зимкина Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте – М.: Физкультура и спорт, 2002г. http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html | Стадион |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|------------------------------------|--|--|
| Медицинская подготовка | Комбинированное | Словесный, наглядный, практический | Положение по этапу ДЮОСИ «Зарница». Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях. Санкт-Петербург. НПЦ «Прогресс». 1997. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001. | Носилки для транспортировки, медицинские сумки-аптечки |
| Координационная подготовка | Беседа, выполнение упреждений | Словесный, наглядный, практический | https://infourok.ru/koordinacionnie-sposobnosti-ponyatie-formi-proyavleniya-znachenie-1672609.html Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с. | |
| Основы здорового образа жизни | Беседа, дискуссия | Словесный, наглядный, практический | http://slavyan-zdorove.net/view_post.php?id=3 Презентация «Основы здорового образа жизни». Кен Эшвелл: Популярная анатомия человека. Подробное иллюстрированное руководство с тестами для самоконтроля, Эксмо, 2013 г. http://www.labirint.ru/books/408877/ | Мультимедиа аппаратура |
| Лыжный туризм | Беседа Практическое, соревнования | Словесный, наглядный, практический | Положение по городскому мероприятию «Звездный лыжный поход». Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур РФ, 1998 Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников: снаряжение и биваки, техника и тактика. М.: ЦРИБ Турист, 1979. | Экипировка лыжника |
| Общефизическая подготовка | Беседа, подвижные игры, эстафета | Словесный, наглядный, практический | Таблица нормативов по физкультуре для школьников 17-18 (физическая культура) Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: ИВФ РАО, 2002. Д. А. Зинкевич. ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНИК ДЛЯ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ: ЭК по ФК «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА». https://sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/home | |
| Тактика и техника проведения спасательных работ | Эвристическая лекция, | Словесный, наглядный, практический | Туркевич М.М. Поисково-спасательные работы в горах. Краснодар. МЧС России. 2001. О.Ю. Малозёмов. Поисково-спасательные работы в условиях | Носилки для транспортировки, веревки, |

| | | | | |
|------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|--|--|
| | | | природной среды. http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf | спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские сумки-аптечки, компасы, GPS-навигаторы. |
| Силовая подготовка. | Беседа, практическое | Словесный, наглядный, практический | Таблица нормативов по физкультуре для школьников 17-18 (физическая культура) http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/ | . Спортивные утяжелители, гири 16кг, 24 кг, гантели 10 кг |
| Развитие скоростно-силовых качеств | Практическое | Словесный, наглядный, практический | Д. А. Зинкевич. ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНИК ДЛЯ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ: ЭК по ФК "АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА." https://sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/home | |
| Горный туризм | Комбинированное, | Словесный, практический | Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. – Москва: 1986. Горный туризм. Сост. Я. Тятте. - Таллинн: Ээсти раамат, 1980. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. http://skitalets.ru/books/gorn_tourism/index.htm Недков Петко. Азбука одноверевочной техники. http://www.barrier.org.ru/text/method/nedkov/index.htm | Веревки, Страховочные системы (верх-низ), Блоки для натягивания, Карабины |
| Пеший туризм | Беседа, | Словесный, наглядный, практический, | Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html http://www.studfiles.ru/preview/6310143/ Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение. http://skitalets.ru/books/samodsnar/about.htm | Палатки, спальные мешки, туристические коврики, рюкзаки, котлы походные, медицинские сумки-аптечки, компасы, GPS-навигаторы, |

| | | | | |
|---|-------------------------------|------------------------------------|--|---|
| | | | | газовые горелки. |
| Развитие выносливости | Беседа, выполнение упражнений | Словесный, наглядный, практический | Макаров А. Бег на средние и длинные дистанции. – М., «Физкультура и спорт», 2001. Зимкина Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте – М.: Физкультура и спорт, 2002г. http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html | |
| Велотуризм | Интерактивная лекция, | Словесный, наглядный, практический | http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya http://aktSPORT.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html Презентация Правила дорожного движения на велосипеде». | Мультимедиа аппаратура. Снаряжение для велотуризма |
| Водный туризм | Интерактивная лекция, | Словесный, наглядный, практический | Антонов В.В., Романов В.В. Маломерные суда на водоемах России. ЗАО Капитал Принт. Москва, 2006г. http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/ Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981. Презентация «Система рек и озер Вуокса» | Мультимедиа аппаратура. Снаряжение для водного похода, рафты. |
| Специальная физическая подготовка | Беседа, выполнение упражнений | Словесный, наглядный, практический | Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981. И. Я. ДЕМЬЯНОВ. ТЕХНИКА ГРЕБЛИ. ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ». Москва 1969 http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm | Весла |
| Тактика и техника проведения спасательных работ | Эвристическая лекция, | Словесный, наглядный, практический | Туркевич М.М. Поисково-спасательные работы в горах. Краснодар. МЧС России. 2001. О.Ю. Малозёмов. Поисково-спасательные работы в условиях природной среды. http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf | Веревки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские сумки-аптечки, рафты |

2 год обучения

| Тема | Формы занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса | Учебные пособия, дидактический материал. Информационные источники | Техническое оснащение |
|---|------------------------------|---|--|--|
| Инструктаж по охране труда. | Лекция | Словесный | Инструкция по охране труда | |
| Психологическая подготовка | Эвристическая лекция | Словесный, наглядный, практический | Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Москва: ФиС, 1986 Циганков В. Воспитание юных туристов. Ставрополь, 1999 http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/45-trainings/686-psychological-trai | Мультимедиа аппаратура |
| Тактика и техника подготовки к туристским походам | Комбинированное, | Словесный, наглядный, практический | Сидорова Н.К. Методическая разработка «Техника безопасности полевого быта в условиях похода и палаточного лагеря» http://lektsii.org/1-10556.html Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html | Мультимедиа аппаратура, Палатки, спальные мешки, туристические коврики, рюкзаки, котлы походные, медицинские сумки-аптечки, компасы, газовые горелки |
| Краеведение. | Комбинированное, конференция | Словесный, наглядный, практический | Ленинградская область. История культура традиции, Первушина Е.В издательство паритет 2013год http://trasa.ru/region/leningradskaya_zapov.html Максимова М.В. Правила создания презентации в MS PowerPoint. Томск.: ГКСКТиИ, 2014 Положение о проведении районной туристско-краеведческой конференции «Походы и экспедиции» | Мультимедиа аппаратура |

| | | | | |
|---|--------------------------------|-------------------------------------|---|---|
| Координационная подготовка | выполнение упреждений | практический | https://infourok.ru/koordinacionnie-sposobnosti-ponyatie-formi-proyavleniya-znachenie-1672609.html Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с. | |
| Спортивное ориентирование и спутниковая навигация | Комбинированное, | Словесный, наглядный, практический | А.М.Петрова. GPS: Все, что Вы хотели знать, но боялись спросить. Неофициальное пособие по глобальной системе местоопределения. Издательство: Бук-Пресс и К, 2005 г. В.М.Алешин. Карта в спортивном ориентировании. Москва, "Физкультура и спорт", 1983 Положение по соревнованиям. http://www.studfiles.ru/preview/4496468/page:35/ | GPS-навигаторы, Планшеты для записей результатов |
| Спортивный туризм как вид спорта | Комбинированное, соревнования. | Словесный, наглядный, практический, | http://otherreferats.allbest.ru/sport/00194150_0.html Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). - М.: 2008. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571 http://www.studfiles.ru/preview/4169728/ Положение по этапу ДЮОСИ «Зарница». | веревки |
| Кроссовая подготовка | Практическое, эстафета | Словесный, наглядный, практический | Макаров А. Бег на средние и длинные дистанции. – М., «Физкультура и спорт», 2001. Зимкина Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте – М.: Физкультура и спорт, 2002г. http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html | Стадион, |
| Тактика и техника проведения спасательных работ | Интерактивная лекция, в | Словесный, наглядный, практический | Презентация «Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» | Мультимедиа аппаратура. Вербки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские |

| | | | | |
|-------------------------------|-------------------------|------------------------------------|---|--|
| | | | | сумки-аптечки |
| Медицинская подготовка | Комбинированное | Словесный, наглядный, практический | Положение по этапу ДЮОСИ «Зарница». Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1997. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях. Санкт-Петербург. НПЦ «Прогресс». 1997. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001. | Носилки для транспортировки, медицинские сумки-аптечки |
| Основы здорового образа жизни | Беседа, дискуссия, тест | Словесный, наглядный, практический | http://slavyan-zdorove.net/view_post.php?id=3 Презентация «Иммунная система». Кен Эшвелл: Популярная анатомия человека. Подробное иллюстрированное руководство с тестами для самоконтроля, Эксмо, 2013 г. http://www.labyrinth.ru/books/408877/ | Мультимедиа аппаратура |
| Общефизическая подготовка | Упражнения, эстафета | Словесный, наглядный, практический | Таблица нормативов по физкультуре для школьников 17-18 (физическая культура) Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: ИВФ РАО, 2002. Д. А. Зинкевич. ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНИК ДЛЯ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ: ЭК по ФК «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА». https://sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/home | |
| Лыжный туризм | Беседа, соревнования | Словесный, наглядный, практический | Берман А. Путешествия на лыжах. http://skitalets.ru/books/berman_ski/index1.htm Батсон А. Применение высокожирного питания в условиях низких температур//Ланцет. 1950. Положение о соревнованиях | Экипировка лыжника |
| Техника и тактика | Беседа, | Словесный, | http://survinat.ru/2011/11/poiskovo-spasatelnye-raboty-v-zimnem- | Экипировка |

| | | | | |
|------------------------------------|----------------------|------------------------------------|--|---|
| проведения спасательных работ | | наглядный, практический | puteshestvii/#axzz4IOYCQovb А. А. Ильичев. Школа выживания. Зимняя аварийная ситуация Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. — М., 1988 Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М., 1972 | лыжника, веревки, носилки |
| Силовая подготовка | Беседа, практическое | Словесный, наглядный, практический | Таблица нормативов по физкультуре для школьников 17-18 (физическая культура) http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/ | . Спортивные утяжелители |
| Развитие скоростно-силовых качеств | Беседа, практическое | Словесный, наглядный, практический | http://bibliofond.ru/view.aspx?id=801926 http://referatwork.ru/new/source/41558text-41558.html http://otherreferats.allbest.ru/sport/00486480_0.html | . Спортивные утяжелители, гири 16кг, 24 кг, гантели 10 кг |
| Горный туризм | Комбинированное, | Словесный, практический | Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. – Москва: 1986. Горный туризм. Сост. Я. Тятте. - Таллинн: Ээсти раамат, 1980. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. http://skitalets.ru/books/gorn_tourism/index.htm Недков Петко. Азбука одноверевочной техники. http://www.barrier.org.ru/text/method/nedkov/index.htm | Веревки, Страховочные системы (верх-низ), Блоки для натягивания, Карабины |
| Пешеходный туризм | Комбинированное, | Словесный, наглядный, практический | Составитель сборника: Шачина Е.А., методист структурного подразделения юных туристов МБУДО БЦВР БГО.ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ, ПЕРЕДВИЖНЫХ И ПРОФИЛЬНЫХ ПАЛАТОЧНЫХ ЛАГЕРЕЙ.2015 Сидорова Н.К. Методическая разработка «Техника безопасности полевого быта в условиях похода и палаточного лагеря» Циганков В. Воспитание юных туристов. Ставрополь, 1999. http://lektsii.org/1-10556.html | Палатки, спальные мешки, туристические коврики, рюкзаки, котлы походные, медицинские сумки-аптечки, компасы, GPS-навигаторы, газовые горелки. |
| Развитие | Практическое, | Словесный, | http://www.bestreferat.ru/referat-112636.html | |

| | | | | |
|--|-------------------------------|------------------------------------|---|--|
| выносливости | | практический | http://www.dissercat.com/content/metodika-razvitiya-spetsialnoi-vynoslivosti-turistov-mnogobortsev-na-etape-uglublennoi-spets Волков Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта. 1974 Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников. - М.: «Турист», 1979 | |
| Велотуризм | Эвристическая лекция, | Словесный, наглядный, практический | Станислав Махов. Специальная Физическая Подготовка В Велотуризме. http://www.rumvi.com/products/ebook/специальная-физическая-подготовка-в-велотуризме/5db6ce44-a65a-42f8-924c-348e1e064246/preview/preview.html http://survinat.ru/2011/10/preodolenie-vodnyx-prepyatstvij-pereprava-vbrod/#axzz4IUkjas1 Презентация «Преодоление водных препятствий: переправа вброд» | Мультимедиа аппаратура. Снаряжение для велотуризма |
| Водный туризм | Интерактивная лекция, | Словесный, наглядный, практический | Антонов В.В., Романов В.В. Маломерные суда на водоемах России. ЗАО Капитал Принт. Москва, 2006г. http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/ Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981. Презентация «Водные препятствия на бурной воде» | Мультимедиа аппаратура. Снаряжение для водного похода, рафты. |
| Специальная физическая подготовка | Беседа, выполнение упражнений | Словесный, наглядный, практический | Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981. https://uchebnikionline.com/turizm/organizatsiya_i_provedennyya_turistsko-krayeznavchih_podorozhey_-_pangelov_bp/tehnichna_taktichna_pidgotovka_turista.htm | Весла, веревки, карабины, блоки для натягивания, страховочные системы (верх-низ) |
| Тактика и техника проведения спасательных работ. | Беседа, | Словесный, наглядный, практический | Шойгу С.К. и др. Учебник спасателя, МЧС России, 1997. Занченко А.З. Охрана жизни людей на воде - М.: Стройиздат 1978. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. Методические рекомендации. М.; ЦРИБ "Турист", 1979 | Мультимедиа аппаратура. Веревки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские |

| | | | | сумки-аптечки |
|---|------------------------------|---|---|--|
| 3 год обучения | | | | |
| Тема | Формы занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса | Учебные пособия, дидактический материал. Информационные источники | Техническое оснащение |
| Инструктаж по охране труда. | Лекция | Словесный | Инструкция по охране труда | |
| Психологическая подготовка | Эвристическая лекция | Словесный, наглядный, практический | Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Москва: ФиС, 1986 Циганков В. Воспитание юных туристов. Ставрополь, 1999 http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/45-trainings/686-psychological-trai Презентация «Чрезвычайные ситуации» | Мультимедиа аппаратура |
| Тактика и техника подготовки к туристским походам | Комбинированное, | Словесный, наглядный, практический | http://lektsii.org/1-10556.html Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html | Мультимедиа аппаратура, Палатки, спальные мешки, туристические коврики, рюкзак, котлы походные, медицинские сумки-аптечки, компасы, газовые горелки |
| Краеведение. | Комбинированное, конференция | Словесный, наглядный, практический | Ленинградская область. История культура традиции, Первушина Е.В издательство паритет 2013год http://trasa.ru/region/leningradskaya_zapov.html Максимова М.В. Правила создания презентации в MS PowerPoint. Томск.: ГКСКТиИ, 2014 | Мультимедиа аппаратура |

| | | | | |
|---|--------------------------------|-------------------------------------|---|---|
| | | | Положение о проведении районной туристско-краеведческой конференции «Походы и экспедиции» | |
| Координационная подготовка | выполнение упреждений | практический | https://infourok.ru/koordinacionnie-sposobnosti-ponyatie-formi-proyavleniya-znachenie-1672609.html Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с. | |
| Спортивное ориентирование и спутниковая навигация | Комбинированное, | Словесный, наглядный, практический | А.М.Петрова. GPS: Все, что Вы хотели знать, но боялись спросить. Неофициальное пособие по глобальной системе местоопределения. Издательство: Бук-Пресс и К, 2005 г. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm Положение по соревнованиям. http://www.studfiles.ru/preview/4496468/page:35/ | GPS-навигаторы, Планшеты для записей результатов |
| Спортивный туризм как вид спорта | Комбинированное, соревнования. | Словесный, наглядный, практический, | http://otherreferats.allbest.ru/sport/00194150_0.html Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). - М.: 2008. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571 http://www.studfiles.ru/preview/4169728/ Положение по этапу ДЮОСИ «Зарница». | веревки |
| Кроссовая подготовка | Практическое, эстафета | Словесный, наглядный, практический | http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html Зимкина Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте – М.: Физкультура и спорт, 2002г. Макаров А. Бег на средние и длинные дистанции. – М., «Физкультура и спорт», 2001. | Стадион, |
| Тактика и техника проведения спасательных работ | Интерактивная лекция, | Словесный, наглядный, практический | Презентация «Тактические приемы спасательных работ» http://lektsii.org/3-59443.html | Мультимедиа аппаратура. Вербки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские |

| | | | | |
|-------------------------------|-------------------------|------------------------------------|---|--|
| | | | | сумки-аптечки |
| Медицинская подготовка | Комбинированное | Словесный, наглядный, практический | Положение по этапу ДЮОСИ «Зарница». Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1997. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях. Санкт-Петербург. НПЦ «Прогресс». 1997. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001. | Носилки для транспортировки, медицинские сумки-аптечки |
| Основы здорового образа жизни | Беседа, дискуссия, тест | Словесный, наглядный, практический | http://slavyan-zdorove.net/view_post.php?id=3 Презентация «Сбалансированное питание». Кен Эшвелл: Популярная анатомия человека. Подробное иллюстрированное руководство с тестами для самоконтроля, Эксмо, 2013 г. http://www.labirint.ru/books/408877/ | Мультимедиа аппаратура |
| Общефизическая подготовка | Упражнения, эстафета | Словесный, наглядный, практический | Таблица нормативов по физкультуре для школьников 17-18 (физическая культура) Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: ИВФ РАО, 2002. Д. А. Зинкевич. ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНИК ДЛЯ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ: ЭК по ФК «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА». https://sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/home | |
| Лыжный туризм | Беседа, соревнования | Словесный, наглядный, практический | Дмитрий Кованов. Мое снаряжение для скитур и скиальпинизма. http://www.kovinov.com/snarjazhenie/moe/skitur/ Берман А. Путешествия на лыжах. http://skitalets.ru/books/berman_ski/index1.htm Батсон А. Применение высокожирного питания в условиях низких температур//Ланцет. 1950. Положение о соревнованиях | Экипировка лыжника |
| Техника и тактика проведения | Беседа, | Словесный, наглядный, | http://survinat.ru/2011/11/poiskovo-spasatelnye-raboty-v-zimnem-puteshestvii/#axzz4IOYCOovb | Экипировка лыжника, |

| | | | | |
|------------------------------------|----------------------|------------------------------------|---|---|
| спасательных работ | | практический | А. А. Ильичев. Школа выживания. Зимняя аварийная ситуация Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. — М., 1988 Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М., 1972 | веревки, носилки |
| Силовая подготовка | Беседа, практическое | Словесный, наглядный, практический | Таблица нормативов по физкультуре для школьников 17-18 (физическая культура) http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/ | . Спортивные утяжелители |
| Развитие скоростно-силовых качеств | Беседа, практическое | Словесный, наглядный, практический | Михайлов Б.А. Физическая подготовка туристов. -М.: «Турист», 1985 http://bibliofond.ru/view.aspx?id=801926 http://referatwork.ru/new/source/41558text-41558.html http://otherreferats.allbest.ru/sport/00486480_0.html | . Спортивные утяжелители, гири 16кг, 24 кг, гантели 10 кг |
| Горный туризм | Комбинированное, | Словесный, практический | Директор Л.Б. Снаряжение для горного туризма. http://skitalets.ru/books/equipment_direktor/index.htm Горный туризм. Сост. Я. Тятте. - Таллинн: Эсти раамат, 1980. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. http://skitalets.ru/books/gorn_tourism/index.htm Буянов Е. Техника горных маршрутов. http://www.alpklubspb.ru/gt/tgm.htm | Веревки, Страховочные системы (верх-низ), Блоки для натягивания, Карабины |
| Пешеходный туризм | Комбинированное, | Словесный, наглядный, практический | Сидорова Н.К. Методическая разработка «Техника безопасности полевого быта в условиях похода и палаточного лагеря» Циганков В. Воспитание юных туристов. Ставрополь, 1999. http://lektsii.org/1-10556.html История трейлраннинга. http://trail-run.ru/article/istoriya-trailrunning/ | Палатки, спальные мешки, туристические коврики, рюкзаки, котлы походные, медицинские сумки-аптечки, компасы, GPS-навигаторы, газовые горелки. |

| | | | | |
|--|-------------------------------|------------------------------------|---|--|
| Развитие выносливости | Практическое, | Словесный, практический | http://www.bestreferat.ru/referat-112636.html http://www.dissercat.com/content/metodika-razvitiya-spetsialnoi-vynoslivosti-turistov-mnogobortsev-na-etape-uglublennoi-spets Волков Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта. 1974 Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников. - М.: «Турист», 1979 | |
| Велотуризм | Эвристическая лекция, | Словесный, наглядный, практический | Станислав Махов. Специальная Физическая Подготовка В Велотуризме. http://www.rumvi.com/products/ebook/специальная-физическая-подготовка-в-велотуризме/5db6ce44-a65a-42f8-924c-348e1e064246/preview/preview.html http://survinat.ru/2011/10/preodolenie-vodnyx-prepyatstvij-pereprava-vbrod/#axzz4IUkJas1 Презентация «Особенности веломаршрутов» | Мультимедиа аппаратура. Снаряжение для велотуризма |
| Водный туризм | Интерактивная лекция, | Словесный, наглядный, практический | Антонов В.В., Романов В.В. Маломерные суда на водоемах России. ЗАО Капитал Принт. Москва, 2006г. http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/ Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981. Презентация «Водные препятствия на бурной воде» | Мультимедиа аппаратура. Снаряжение для водного похода, рафты. |
| Специальная физическая подготовка | Беседа, выполнение упражнений | Словесный, наглядный, практический | Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981. https://uchebnikionline.com/turizm/organizatsiya_i_provedennyya_turistsko-krayeznavchih_podorozhey_-_pangelov_bp/tehnicna_taktichna_pidgotovka_turista.htm Брагин Вениамин Петрович. Юный моряк. http://fanread.ru/book/10245438/?page=19 | Весла |
| Тактика и техника проведения спасательных работ. | Беседа, | Словесный, наглядный, практический | Шойгу С.К. и др. Учебник спасателя, МЧС России, 1997. Занченко А.З. Охрана жизни людей на воде - М.: Стройиздат 1978. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. Методические рекомендации. М.; ЦРИБ "Турист", 1979 | Мультимедиа аппаратура. Веревки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские |

Оценочные материалы.

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения на всех годах обучения программы имеет основные составляющие:

Входной контроль проводится в начале обучения по программе и направлен на выяснение первоначального уровня подготовки учащегося.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года и направлен на выявление уровня освоения программы за год или за весь срок обучения.

Целью контроля является определение уровня освоения учащимися разделов программы.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- результаты участия в соревнованиях;
- сдача нормативов;
- участие в конференции;
- выполнение практических заданий.

Успеваемость учащихся по программе «Спортивный туризм» определяется по двум категориям:

- Усвоение теоретических знаний.
- Практические умения и навыки.

Критерии оценки выполнения заданий.

Входной и итоговый контроль включают в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Теоретические знания определяются по результатам выполнения учащимся контрольного задания, которое включает в себя 24 вопроса в соответствии с основными разделами программы. Задание выполняется индивидуально. Работа оценивается по количеству правильных ответов.

Критерии оценки: За каждый правильный ответ – 1 балл.

Высокий уровень: 19-24 баллов.

Средний уровень: 10-18 баллов.

Низкий уровень 0-9 балла.

Практические умения и навыки определяются по результатам выполнения учащимися задания, которое выполняется индивидуально.

Высокий уровень: Задание выполнено без помощи руководителя - 12 баллов.

Средний уровень: Руководитель давал указания - 8 баллов.

Низкий уровень: Задание было выполнено только с помощью руководителя - 4 балла.

Результаты контроля заносятся в ведомость диагностики по каждой группе.

Оценка метапредметных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).

2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД)

3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:

- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
- внутриорганизационных проектов Китеж плюс, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;
- межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио)

Оценка личностных результатов осуществляется с учетом следующих общих требований оценки результатов данного уровня:

- Процедура оценки и уровни интерпретации носят неперсонифицированный характер;
- Результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса;
- По согласованию может процедура оценивания осуществляется с привлечением специалистов «ГБУ ДО Китеж плюс», имеющих соответствующую профессиональную квалификацию и / или независимых экспертов.

Оценка личностных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности лично-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.
- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебным планам по годам обучения с учетом плана работы педагога.

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

Динамика личностных результатов (неперсонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.