

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Заринская средняя общеобразовательная школа»

Принята на  
педагогическом Совете  
30.08.2024 г., протокол №1



Утверждаю:  
директор МОУ «Заринская СОШ»  
И.Н. Кондратьева  
Приказ № 161-од от 02.09.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
Центра образования цифрового и гуманитарного  
профилей «Точка роста»

«Станция туризма»

Возраст обучающихся: 9-18 лет  
Срок реализации: 1 год (108 часов)

Автор-составитель:  
Карагодин Евгений Андреевич,  
педагог дополнительного образования

п. Заря, 2024 г.

## 1. Основные характеристики

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность** - туристско-краеведческая.

**Актуальность.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Станция туризма» (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.

Программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденных Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 26.10.2023 № 1104-д «Об утверждении методических рекомендаций», и регламентирована нормативно-правовыми актами и государственными программными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030

года, утвержденная распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р.

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3.685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- 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».

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

**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 10 до 18 лет.

**Условия приема детей.** Принимаются все желающие в возрасте от 10 до 18 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.

#### **Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раз в неделю по 2 часа.

**Объем общеразвивающей программы – 684 часа.**

Программа рассчитана на 3 года.

1 год обучения: 228 часа,

2 год обучения: 228 часа,

3 год обучения: 228 часа.

**Срок освоения программы – 3 учебных года по 38 учебных недель (в том числе каникулярный период).**

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа представляет традиционную модель реализации, линейную последовательность освоения содержания программы в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

**Перечень форм обучения** – групповая, индивидуальная.

**Перечень видов занятий** – беседа, лекция, практические занятия, семинар, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие и др.

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** комплексное итоговое занятие, участие в соревнованиях.

### *1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы*

**Цель:** создание условий для физического развития и формирования личностных качеств учащихся посредством совершения спортивных путешествий. 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 районных и областных 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;
- создание условий для становления, развития и поддержания уклада жизни детско-взрослого сообщества коллективного типа, объединённого ценностями социально-значимой деятельности.

### 1.3. 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.

### 1.4. Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный (тематический) план первого года 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	Общefизическая 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	22	8	14	Итоговое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>228</b>	<b>62</b>	<b>166</b>	

### Учебный (тематический) план второго года 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	18	6	12	Итоговое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>228</b>	<b>53</b>	<b>175</b>	

### Учебный (тематический) план третьего года 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	22	6	16	Итоговое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>228</b>	<b>45</b>	<b>183</b>	

## 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15 сентября	20 июня	38	114	228	3 занятия по 2 часа в неделю
2 год	15 сентября	20 июня	38	114	228	3 занятия по 2 часа в неделю
3 год	15 сентября	20 июня	38	114	228	3 занятия по 2 часа в неделю

Выходные дни: 30 декабря по 10 января

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

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

#### Перечень необходимого оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Палатка с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная	шт.	2
2.	Тент от дождя	шт.	1
3.	Комплект котелков для приготовления пищи	комплект	1
4.	Веревка основная (10 м)	шт	1
5.	Рюкзак объемом не менее 80 литров	шт.	10
6.	Спальный мешок	шт.	5
7.	Коврик теплоизоляционный	шт.	10
8.	Компас	шт.	5
9.	Фонарь налобный	шт.	5
10.	Сидушка	шт.	10
11.	Индивидуальная страховочная система (комплект)	комплект	10
12.	Спусковое устройство	шт.	10

#### Кадровое обеспечение.

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

## 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» <a href="http://lektsii.org/1-10556.html">http://lektsii.org/1-10556.html</a> 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. <a href="http://www.studfiles.ru/preview/4496468/page:35/">http://www.studfiles.ru/preview/4496468/page:35/</a>	GPS-навигаторы, Планшеты для записей результатов
Спортивный туризм как вид спорта	Комбинированное, соревнования.	Словесный, наглядный, практический,	<a href="http://otherreferats.allbest.ru/sport/00194150_0.html">http://otherreferats.allbest.ru/sport/00194150_0.html</a> 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. <a href="http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html">http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html</a>	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.	Носилки для транспортировки, медицинские сумки-аптечки

			Издательство ДНК. 2001.	
Координационная подготовка	Беседа, выполнение упреждений	Словесный, наглядный, практический	<a href="https://infourok.ru/koordinacionnie-sposobnosti-ponyatie-formi-proyavleniya-znachenie-1672609.html">https://infourok.ru/koordinacionnie-sposobnosti-ponyatie-formi-proyavleniya-znachenie-1672609.html</a> Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.	
Основы здорового образа жизни	Беседа, дискуссия	Словесный, наглядный, практический	<a href="http://slavyan-zdorove.net/view_post.php?id=3">http://slavyan-zdorove.net/view_post.php?id=3</a> Презентация «Основы здорового образа жизни». Кен Эшвелл: Популярная анатомия человека. Подробное иллюстрированное руководство Эксмо, 2013 г. <a href="http://www.labirint.ru/books/408877/">http://www.labirint.ru/books/408877/</a>	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». <a href="https://sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/home">https://sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/home</a>	

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. <a href="http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf">http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf</a> f -	Носилки для транспортировки, веревки, 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) <a href="http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/">http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/</a>	. 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». <a href="https://sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/home">https://sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/home</a>	
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. <a href="http://skitalets.ru/books/gorn_tourism/index.htm">http://skitalets.ru/books/gorn_tourism/index.htm</a> Недков Петко. Азбука одноверевочной техники. <a href="http://www.barrier.org.ru/text/method/nedkov/index.htm">http://www.barrier.org.ru/text/method/nedkov/index.htm</a>	Веревки, Страховочные системы (верх-низ), Блоки для натягивания, Карабины
Пеший туризм	Беседа,	Словесный, наглядный, практический,	Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. <a href="http://skitalets.ru/books/organiz_porchik/index.htm">http://skitalets.ru/books/organiz_porchik/index.htm</a> <a href="http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html">http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html</a> <a href="http://www.studfiles.ru/preview/6310143/">http://www.studfiles.ru/preview/6310143/</a> Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение. <a href="http://skitalets.ru/books/samodsнар/about.htm">http://skitalets.ru/books/samodsнар/about.htm</a>	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. <a href="http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html">http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html</a>	
Велотуризм	Интерактивная лекция,	Словесный, наглядный, практический	<a href="http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya">http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya</a> <a href="http://aktSPORT.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html">http://aktSPORT.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html</a> 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. <a href="http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/">http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/</a> 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 <a href="http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm">http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm</a>	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. <a href="http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf">http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf</a>	Веревки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские сумки-аптечки, рафты



				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. <a href="http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html">http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html</a>	
Велотуризм	Интерактивная лекция,	Словесный, наглядный, практический	<a href="http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya">http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya</a> <a href="http://aktSPORT.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html">http://aktSPORT.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html</a> 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. <a href="http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/">http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/</a> 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 <a href="http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm">http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm</a>	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. <a href="http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf">http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf</a>	Веревки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские сумки-аптечки, рафты

				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. <a href="http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html">http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html</a>	
Велотуризм	Интерактивная лекция,	Словесный, наглядный, практический	<a href="http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya">http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya</a> <a href="http://aktSPORT.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html">http://aktSPORT.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html</a> 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. <a href="http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/">http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/</a> 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 <a href="http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm">http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm</a>	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. <a href="http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf">http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf</a>	Веревки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские сумки-аптечки, рафты

				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. <a href="http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html">http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html</a>	
Велотуризм	Интерактивная лекция,	Словесный, наглядный, практический	<a href="http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya">http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya</a> <a href="http://aktSPORT.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html">http://aktSPORT.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html</a> 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. <a href="http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/">http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/</a> 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 <a href="http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm">http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm</a>	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. <a href="http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf">http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf</a>	Веревки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские сумки-аптечки, рафты

				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. <a href="http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html">http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html</a>	
Велотуризм	Интерактивная лекция,	Словесный, наглядный, практический	<a href="http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya">http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya</a> <a href="http://aktSPORT.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html">http://aktSPORT.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html</a> 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. <a href="http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/">http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/</a> 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 <a href="http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm">http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm</a>	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. <a href="http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf">http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf</a>	Веревки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские сумки-аптечки, рафты

				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. <a href="http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html">http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html</a>	
Велотуризм	Интерактивная лекция,	Словесный, наглядный, практический	<a href="http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya">http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya</a> <a href="http://aktSPORT.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html">http://aktSPORT.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html</a> 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. <a href="http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/">http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/</a> 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 <a href="http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm">http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm</a>	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. <a href="http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf">http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf</a>	Веревки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские сумки-аптечки, рафты

				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. <a href="http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html">http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html</a>	
Велотуризм	Интерактивная лекция,	Словесный, наглядный, практический	<a href="http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya">http://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya</a> <a href="http://aktSPORT.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html">http://aktSPORT.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html</a> 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. <a href="http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/">http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/</a> 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 <a href="http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm">http://poidem-v-pohod.narod.ru/teor_3.htm</a>	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. <a href="http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf">http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf</a>	Веревки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские сумки-аптечки, рафты

				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 <a href="http://trasa.ru/region/leningradskaya_zapov.html">http://trasa.ru/region/leningradskaya_zapov.html</a> 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 предупреждений	практический	<a href="https://infourok.ru/koordinacionnie-sposobnosti-ponyatie-formi-proyavleniya-znachenie-1672609.html">https://infourok.ru/koordinacionnie-sposobnosti-ponyatie-formi-proyavleniya-znachenie-1672609.html</a> 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. <a href="http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm">http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm</a> Положение по соревнованиям. <a href="http://www.studfiles.ru/preview/4496468/page:35/">http://www.studfiles.ru/preview/4496468/page:35/</a>	GPS-навигаторы, Планшеты для записей результатов
Спортивный туризм как вид спорта	Комбинированное, соревнования.	Словесный, наглядный, практический,	<a href="http://otherreferats.allbest.ru/sport/00194150_0.html">http://otherreferats.allbest.ru/sport/00194150_0.html</a> 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 <a href="http://www.studfiles.ru/preview/4169728/">http://www.studfiles.ru/preview/4169728/</a> Положение по этапу ДЮОСИ «Зарница».	веревки
Кроссовая подготовка	Практическое, эстафета	Словесный, наглядный, практический	<a href="http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html">http://webdiana.ru/sport/7243-uprazhneniya-na-vynoslivost.html</a> 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» <a href="http://lektsii.org/3-59443.html">http://lektsii.org/3-59443.html</a>	Мультимедиа аппаратура. Веревки, 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,	Словесный, наглядный, практический	<a href="http://slavyan-zdorove.net/view_post.php?id=3">http://slavyan-zdorove.net/view_post.php?id=3</a> Презентация «Сбалансированное питание». Кен Эшвелл: Популярная анатомия человека. Подробное иллюстрированное руководство с тестами для самоконтроля, Эксмо, 2013 г. <a href="http://www.labyrinth.ru/books/408877/">http://www.labyrinth.ru/books/408877/</a>	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». <a href="https://sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/home">https://sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/home</a>	



Лыжный туризм	Беседа, соревнования	Словесный, наглядный, практический	Дмитрий Кованов. Мое снаряжение для скитур и скиальпинизма. <a href="http://www.kovinov.com/snarjazhenie/moe/skitur/">http://www.kovinov.com/snarjazhenie/moe/skitur/</a> Берман А. Путешествия на лыжах. <a href="http://skitalets.ru/books/berman_ski/index1.htm">http://skitalets.ru/books/berman_ski/index1.htm</a> Батсон А. Применение высокожирного питания в условиях низких температур//Ланцет. 1950. Положение о соревнованиях	Экипировка лыжника
Техника и тактика проведения спасательных работ	Беседа,	Словесный, наглядный, практический	<a href="http://survinat.ru/2011/11/poiskovo-spasatelnye-raboty-v-zimnem-puteshestvii/#axzz4ЮУСQovb">http://survinat.ru/2011/11/poiskovo-spasatelnye-raboty-v-zimnem-puteshestvii/#axzz4ЮУСQovb</a> 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	Экипировка лыжника, веревки, носилки
Силовая подготовка	Беседа, практическое	Словесный, наглядный, практический	Таблица нормативов по физкультуре для школьников 17-18 (физическая культура) <a href="http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/">http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/</a>	. Спортивные утяжелители
Развитие скоростно-силовых качеств	Беседа, практическое	Словесный, наглядный, практический	Михайлов Б.А. Физическая подготовка туристов. -М.: «Турист», 1985 <a href="http://bibliofond.ru/view.aspx?id=801926">http://bibliofond.ru/view.aspx?id=801926</a> <a href="http://referatwork.ru/new/source/41558text-41558.html">http://referatwork.ru/new/source/41558text-41558.html</a> <a href="http://otherreferats.allbest.ru/sport/00486480_0.html">http://otherreferats.allbest.ru/sport/00486480_0.html</a>	. Спортивные утяжелители, гири 16кг, 24 кг, гантели 10 кг
Горный туризм	Комбинированное	Словесный, практический	Директор Л.Б. Снаряжение для горного туризма. <a href="http://skitalets.ru/books/equipment_direktor/index.htm">http://skitalets.ru/books/equipment_direktor/index.htm</a> Горный туризм. Сост. Я. Тятте. - Таллинн: Ээсти раамат, 1980. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. <a href="http://skitalets.ru/books/gorn_tourism/index.htm">http://skitalets.ru/books/gorn_tourism/index.htm</a> Буянов Е. Техника горных маршрутов. <a href="http://www.alpklubspb.ru/gt/tgm.htm">http://www.alpklubspb.ru/gt/tgm.htm</a>	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. <a href="http://lektsii.org/1-10556.html">http://lektsii.org/1-10556.html</a> История трейлраннинга. <a href="http://trail-run.ru/article/istoriya-trailrunning/">http://trail-run.ru/article/istoriya-trailrunning/</a>	Палатки, спальные мешки, туристические коврики, рюкзаки, котлы походные, медицинские сумки-аптечки, компасы, GPS-навигаторы, газовые горелки.
Развитие выносливости	Практическое,	Словесный, практический	<a href="http://www.bestreferat.ru/referat-112636.html">http://www.bestreferat.ru/referat-112636.html</a> <a href="http://www.dissercat.com/content/metodika-razvitiya-spetsialnoi-vynoslivosti-turistov-mnogobortsev-na-etape-uglublennoi-spets">http://www.dissercat.com/content/metodika-razvitiya-spetsialnoi-vynoslivosti-turistov-mnogobortsev-na-etape-uglublennoi-spets</a> 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. <a href="http://www.rumvi.com/products/ebook/специальная-физическая-подготовка-в-велотуризме/5db6ce44-a65a-42f8-924c-348e1e064246/preview/preview.html">http://www.rumvi.com/products/ebook/специальная-физическая-подготовка-в-велотуризме/5db6ce44-a65a-42f8-924c-348e1e064246/preview/preview.html</a> <a href="http://survinat.ru/2011/10/preodolenie-vodnyx-prepyatstvij-pereprava-vbrod/#axzz41UlkJas1">http://survinat.ru/2011/10/preodolenie-vodnyx-prepyatstvij-pereprava-vbrod/#axzz41UlkJas1</a> 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. <a href="http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/">http://www.studfiles.ru/preview/6211806/page:3/</a> 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. <a href="https://uchebnikionline.com/turizm/organizatsiya_i_provedennyya_t">https://uchebnikionline.com/turizm/organizatsiya_i_provedennyya_t</a>	Весла

			<a href="http://pangelov_bp/tehnichna_taktichna_pidgotovka_turista.htm">uristsko-krayeznavchih_podorozhey - pangelov_bp/tehnichna_taktichna_pidgotovka_turista.htm</a> Брагин Вениамин Петрович. Юный моряк. <a href="http://fanread.ru/book/10245438/?page=19">http://fanread.ru/book/10245438/?page=19</a>	
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. Вербки, спасательные жилеты, рюкзаки, медицинские сумки-аптечки
	Педагогические мастерские	диалого-рефлексивные практики	методические рекомендации и технологические карты к проекту «Дорогами добра»	Воспитательные проекты ГБУ ДО Китеж плюс проект «Дорогами добра»

### 2.3. *Формы аттестации/контроля и 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 Ф 10 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 составляет 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, социокультурных 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), составляет 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 не персонифицированный характер;

- Результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса.

**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 (не персонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.

### 3. Список литературы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р.
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р).
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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3.685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики

Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

14. Федоров Н.Ф, Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов – водников – М. Физкультура и спорт, 1980г.

15. Григорьев В.Н. Водный туризм – М :Профиздат, 1990г

16. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-водников. – М., 1979

17. Энциклопедия туриста. Главный редактор Е.И. Тамм М., «Большая Российская энциклопедия», 1993

18. Квартальнов В.А. Туризм Учебник. - М.: Финансы и статистика, 2002 – 320 с.

19. Ганский В.А., Андрейчик Е.В. История путешествий и туризма: учебно-методический комплекс для студентов спец. 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство»–Новополоцк: ПГУ, 2014 – 526 с.

20. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов

21. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001

22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культ. М.: Физкультура и спорт, 1991

23. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М. : Советский спорт, 2004

24. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008

25. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005

26. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник М. Советский спорт,2010.

27. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» : монография – Красноярск: СФУ, 2014

28. Михайлова Т.В. Гребной спорт: учебник для высших педагогических учебных заведений – М. : издательский центр «Академия», 2006 – 400с.

29. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987



30. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989
31. Аристова И.Д. Путешествия на гребных судах – М., Физкультура и спорт,
32. Григорьев В. Н. Снаряжение туриста-водника - Москва, Профиздат, 1986
33. Дурович А.П., Кабушкин Н.И., Сергеева Т.М. Организация туризма Учеб. пособие. — Мн.: Новое знание, 2003
34. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие/Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. -М.: Академия, 2009
35. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/Ю.С. Константинов. -М.: ФЦДЮТиК, 2006
36. Дитятев, О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПУ, 2015
37. Левашников А.А. Сам себе спасатель.// Материалы 19-го совещания-конференции по безопасности в спортивном туризме: в походах, путешествиях, турах и на соревнованиях. Новосибирск, 2004 г., с. 47-49.