

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

ПРИНЯТА

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

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 211 от «15» июня 2026 г.

Директор ДДЮТ _____ Н.А.Козлова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Комбинированный туризм»

Срок освоения 3 года
Возраст обучающихся: 13 - 18 лет

Разработчик –
Юнин Александр Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

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

Актуальность реализации

Согласно внесенным в 2025 году Президентом Российской Федерации поправкам в Закон «Об образовании в Российской Федерации» закрепляется принцип единой системы воспитания и образования в России, является необходимым создавать условия, способствующие воспитанию патриотизма и гражданственности у подрастающего поколения.

Путешествия по родной стране, активное изучение истории и географии России, как раз и способствует формированию устойчивого положительного образа Родины в широком смысле этого слова.

Программа подразумевает совершение категорийных походов и проведение выездов с активными формами туристско-краеведческой деятельности (слеты, соревнования, походы, экспедиции).

В юношеском возрасте продолжается кристаллизация системы ценностей и этот период является важной вехой в переходе ко взрослой жизни. Обучение на этом этапе должно учитывать постоянный рост индивидуализации личности учащегося, учебные задачи должны способствовать проявлению инициативы, творческого мышления и индивидуального стиля поведения.

Программа подразумевает постепенное самоопределение в рамках профильной деятельности. Учащиеся знакомятся с основами работы педагога-туриста, тренера-преподавателя по спортивному туризму, а также спасателя. В конце обучения они могут выбрать дальнейший путь профессионального развития в рамках туристско-краеведческой деятельности и смежных с ней профессий.

Именно в туристско-краеведческой деятельности, как нигде, учебные задачи являются насущными, важными и максимально раскрывают потенциал учащегося. Это способствует формированию таких необходимых на современном этапе развития надпрофессиональных навыков (Soft Skills), как гибкость мышления, самодисциплина и самоорганизация, коммуникативные и лидерские качества, навык решения проблем.

Чем сложнее поход, тем ярче проявляются такие черты характера, как инициативность, самообладание и взаимовыручка. Происходит самовоспитание человека.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся юношей и девушек 13-18 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом по состоянию здоровья, и прошедших тестирование по общей физической подготовке.

Уровень освоения

Программа «Комбинированный туризм» имеет *углублённый* уровень освоения. В рамках программы учащиеся принимают участие в соревнованиях регионального и всероссийского уровня, ведется процесс самоопределения в рамках профильной (туристско-краеведческой) деятельности.

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество часов – 1452.

Отличительные особенности

В программе на глубоком уровне разбираются тактические, технические и психологические аспекты туризма, с целью совершения сложных дальних походов и экспедиций. Программа предполагает совершение сложных категорийных походов в разных видах туризма, в том числе в каникулярный период.

В программу включен новый для программ предыдущего цикла вид туризма – велосипедный туризм. Таким образом, в программе собраны воедино шесть видов туризма, которые позволяют максимально расширить спектр походов и путешествий по стране.

Основная идея программы подготовка высококвалифицированного «универсального» туриста, способного совершать комбинированные походы, сочетая элементы горного, водного, спелео, лыжного, велосипедного и пешеходного туризма.

В программу включен широкий психологический блок, позволяющий диагностировать и формировать устойчивую мотивационно ценностную систему личности учащихся. Особое внимание уделено навыкам

Реализация программы подразумевает проведение полевых мероприятий в каникулярное время для наиболее эффективного достижения цели программы.

Цель программы: всестороннее развитие личности учащихся, средствами туристско-краеведческой деятельности, а также профильное самоопределение выпускников объединения.

Задачи

Обучающие:

- повысить уровень туристского и спортивного мастерства;
- обучить навыкам выживания в экстремальных условиях и критических ситуациях с целью повышения безопасности походов;
- обучить навыкам и умениям в рамках велосипедного и других видов туризма;
- обучить навыкам организации и безопасного проведения спортивных категорийных походов.

Развивающие:

- развивать надпрофессиональные компетенции, такие как гибкость мышления, навыки эффективной коммуникации, лидерские и организаторские качества, критическое мышление и принятие решения в сложной обстановке;
- развивать навыки самоорганизации и самодисциплины в процессе самостоятельной подготовки и участия в сложных походах;
- повысить уровень физической подготовки и укрепить здоровье учащихся через занятие активными видами деятельности;

Воспитательные:

- приобретут устойчивую мотивацию к профильному самоопределению;
- воспитывать бережное отношение к природе, любовь к труду, своему краю, своей стране;
- развивать умение принимать решения в сложных, быстроменяющихся ситуациях и повысить стрессоустойчивость;
- воспитывать активность, гражданственность.

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

К концу обучения учащиеся

- Повысят свое туристское и спортивное мастерство;
- Приобретут навыки выживания в экстремальных условиях и критических ситуациях.
- Приобретут навыки и умения в рамках велосипедного и других видов туризма;
- Приобретут навыки организации и безопасного проведения спортивных категорийных походов.

Метапредметные результаты:

- К концу обучения выпускник сможет осуществить самоопределение в рамках туристско-краеведческой деятельности;
- У учащихся будет воспитано бережное отношение к природе, любовь к труду, своему краю, своей стране;
- У учащихся будет воспитано умение принимать решения в сложных, быстроменяющихся ситуациях и повыситься стрессоустойчивость;

- Будут проявлять социальную активность, будут занимать активную гражданскую позицию.

Личностные результаты:

К концу обучения учащиеся

- Будут иметь развитые надпрофессиональные компетенции, такие как гибкость мышления, навыки эффективной коммуникации, лидерские и организаторские качества, критическое мышление и навыки работы с информацией.
- Укрепят навыки самоорганизации и самодисциплины;
- Повысят уровень физической подготовки и укрепят здоровья через путешествия.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации – государственный язык Российской Федерации - русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации

Программа подразумевает совершение полевых мероприятий в каникулярный период, а также выездов с активными формами туристско-краеведческой деятельности по выходным. В программе отражены сразу шесть видов туризма: горный, лыжный, пеший, водный, спелео и велосипедный.

Условия набора и формирования групп

Принимаются юноши и девушки, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом (имеющие первую и вторую группу здоровья) по состоянию здоровья и успешно сдавшие тест по общей физической подготовке и имеющих полевой туристский опыт.

Наполняемость групп

1 год обучения – 15 человек;

2 год обучения – 12 человек;

3 год обучения – 10 человек.

Форма организации и проведения занятий. Занятия в объединении проводятся по группам в рамках выступления на соревнованиях или всем составом объединения при совершении походов и выездов, а также других полевых мероприятий.

Формы проведения занятий: игры, соревнования, походы, турниры, психологические тренинги, проектная деятельность (разработка маршрута и плана совершаемого похода).

Формы организации деятельности учащихся на занятии фронтальная, групповая, индивидуальная

Материально-техническое обеспечение программы

Групповое снаряжение			Личное снаряжение (необходимое на каждого учащегося, приобретается за счет родительских средств)		
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Палатка (4-х местная)	5 шт.	1	Рюкзак туристский	1 шт.
2	Шатер	1 шт.	2	Спальный коврик	1 шт.
3	Тент костровой	3 шт.	3	Спальник	1 шт.
4	Аптечка походная.	1 компл	4	Компас жидкостный	1 шт.
5	Веревка основная ø 10мм	500 м	5	Фонарь налобный	1 шт.
6	Веревка вспомогательная ø 6мм	200 м	6	Система страховочная	1 компл

Групповое снаряжение			Личное снаряжение (необходимое на каждого учащегося, приобретается за счет родительских средств)		
7	Карабины альпинистские	80 шт.	7	Карабины альпинистские	4 шт.
8	Топор большой	1 шт.	8	Репшнур ø 6мм	2 шт.
9	Топор малый	1 шт.	9	Блокировка из основной верёвки ø 10мм	1 шт.
10	Пила двуручная.	2 шт.	10	Каска	1 шт.
11	Байдарка 2х местная	8 шт.	11	Велосипед для пересеченной местности	1 шт
12	Весло для байдарки	16 шт.	12	Лыжи туристские с креплениями	1 пара
13	Навигатор спутниковый	3 шт.	13	Лыжные палки металлические	1 пара
14	Комплекты SRT	16 шт	14	Спасжилет	1 шт.

Оборудование кабинета для проведения лекционных занятий

1. Стенды для размещения наглядных пособий
2. Парты, стулья
3. Доска
4. Шкафы для размещения литературы, методических пособий, комплектов карт.
5. Мультимедийное оборудование: проектор, экран, ноутбук, колонки
6. Оборудование для написания отчета: компьютер, принтер, сканер, интернет роутер

Оборудование спортивного зала

1. Маты гимнастические
2. Турники
3. Сетка волейбольная, кольца баскетбольные, ворота футбольные
4. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные
5. Компостеры
6. Тренажеры для спортивного туризма: скалодром, переправа по бревну, навесная переправа, вертикальный подъем, параллельная переправа.

Кадровое обеспечение для проведения выездных занятий необходимо наличие второго педагога, сопровождающего группу в полевых мероприятиях и на выездах.

Учебный план 1-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Психологическая подготовка туриста	23	8	15	Тест
3	Тактическая подготовка туриста	42	12	30	Разработка маршрута похода
4	Техническая подготовка туриста	60	12	48	Сдача нормативов по технике туризма
5	Спортивная туристская подготовка	60	8	52	Прохождение дистанции соревнований в

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
					контрольное время
6	Общая физическая подготовка	60	8	52	Выполнение нормативов по общей физической подготовке
7	Велосипедный туризм. Базовый уровень.	48	12	36	Прохождение контрольного выезда
8	Основы выживания. Базовый уровень	36	12	24	Выполнение нормативов по навыкам выживания
9	Итоговое занятие	2	-	2	Тест
Полевые мероприятия					
10	Спортивный категорийный поход	63	5	58	Устная защита
	Итого:	396	79	317	

Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Психологическая подготовка туриста	36	16	20	Тест
3	Тактическая подготовка туриста	36	10	26	Разработка маршрута похода
4	Техническая подготовка туриста	72	8	64	Сдача нормативов по технике туризма
5	Спортивная туристская подготовка	72	12	60	Прохождение дистанции соревнований в контрольное время
6	Общая физическая подготовка	80	12	68	Выполнение нормативов по общей физической подготовке
7	Велосипедный туризм. Углубленный уровень.	80	12	68	Прохождение контрольного выезда
8	Основы выживания. Углубленный уровень	64	12	52	Выполнение нормативов по навыкам выживания
9	Итоговое занятие	2	-	2	Тест
Нестационарные мероприятия					
9	Спортивный категорийный поход	84	12	72	Устная защита
	Итого:	528	96	432	

Учебный план 3-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Тест
2	Психологическая подготовка туриста	20	12	8	
3	Тактическая подготовка туриста	48	12	36	Разработка маршрута похода
4	Техническая подготовка туриста	50	12	38	Сдача нормативов по технике туризма
5	Спортивная туристская подготовка	42	8	34	Прохождение дистанции соревнований в контрольное время
6	Общая физическая подготовка	56	16	40	Выполнение нормативов по общей физической подготовке
7	Юный судья по виду спорта спортивный туризм. Углубленный уровень	56	16	40	Судейство соревнований
8	Младший инструктор детско-юношеского туризма. Углубленный уровень.	56	16	40	Проведение выездного занятия совместно с педагогом
9	Тренер-преподаватель по спортивному туризму. Углубленный уровень	56	16	40	Проведение учебного занятия совместно с педагогом
10	Юный спасатель. Углубленный уровень	56	16	40	Учебные поисково-спасательные работы
11	Спасательные работы в автономных условиях	2	2	-	Учебные поисково-спасательные работы
12	Итоговое занятие	2	-	2	Тест
Нестационарные мероприятия					
13	Спортивный категорийный поход	84	12	72	Устная защита
	Итого:	528	138	390	

Рабочая программа 1 года обучения

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

Программа адресована юношам и девушкам 13 – 15 лет. Группа разновозрастная.

В этом возрасте активно происходит процесс самоопределения и дальнейшего становления в выбранной области деятельности. Учащиеся стремятся проявлять инициативу, выстраивать отношения в коллективе на основании ценностей и приоритетов, доминирующих в данной группе. Начинает проявляться стремление к самоорганизации учебного коллектива. В процессе деятельности появляется индивидуальный почерк, происходит индивидуализация личности.

В начале учебного года необходимо закрепить умения и навыки пройденных ранее видов туризма, обучить новым умениям и навыкам, в том числе основам велосипедного туризма, а лишь затем начинать составлять комбинированные маршруты.

Занятия проводятся в аудитории, кабинете, парках, оборудованных стадионах и спортзалах. 1 раз в неделю по 2 часа и 2 раз в месяц проводятся выездные занятия по 8 часов.

Задачи

Обучающие:

- повысить уровень туристского и спортивного мастерства;
- обучить навыкам выживания в экстремальных условиях и критических ситуациях с целью повышения безопасности походов;
- обучить базовым навыкам велосипедного туризма и познакомить с основами комбинированного туризма;
- обучить навыкам организации и безопасного проведения комбинированных категорийных походов.

Развивающие:

- развивать надпрофессиональные компетенции, такие как гибкость мышления, навыки эффективной коммуникации, лидерские и организаторские качества, критическое мышление и принятие решения в сложной обстановке;
- развивать навыки самоорганизации и самодисциплины в процессе самостоятельной подготовки и участия в сложных походах;
- повысить уровень физической подготовки и укрепить здоровье учащихся через занятие активными видами деятельности;

Воспитательные:

- приобрести устойчивую мотивацию к профильному самоопределению;
- воспитывать бережное к природе, любовь к труду, своему краю, своей стране;
- развивать умение принимать решения в сложных, быстроменяющихся ситуациях и повысить стрессоустойчивость;
- воспитывать активность, гражданственность.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

К концу обучения учащиеся

- Повысят свое туристское и спортивное мастерство;
- Приобретут базовые навыки выживания в экстремальных условиях и критических ситуациях.
- Приобретут базовые навыки велосипедного туризма и познакомятся с основами комбинированного туризма;
- Приобретут навыки организации и безопасного проведения комбинированных категорийных походов.

Метапредметные результаты:

- К концу обучения выпускник сможет осуществить самоопределение в рамках туристско-краеведческой деятельности;

- Учащиеся будут бережнее относиться к природе, у них укрепится любовь к труду, своему краю, своей стране;
- У учащихся будет воспитано умение принимать решения в сложных, быстроменяющихся ситуациях и повысится стрессоустойчивость;
- Будут проявлять социальную активность, осознают свою гражданскую позицию.

Личностные результаты:

К концу обучения учащиеся

- Разовьют гибкость мышления, навыки эффективной коммуникации, лидерские и организаторские качества, критическое мышление и принятие решения в сложной обстановке.
- Укрепят навыки самоорганизации и самодисциплины;

Повысят уровень физической подготовки и укрепят здоровья через путешествия

СОДЕРЖАНИЕ

1-ого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по охране труда. Мультигонки, комбинированный туризм и соревнования по поисково-спасательным работам, как отдельный вид туристско-краеведческой деятельности.

Тема № 2. Психологическая подготовка туриста

Теория. Типы нервной системы. Стресс и реакция на него. Паника и способы справиться с ней. Лидерство в критической ситуации. Теория принятия решения. Риск, склонность к риску, как свойство личности. Причины аварийности в походах и их профилактика. Роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Практические занятия. Решение ситуативных задач. Тренинговые упражнения. Развитие стрессоустойчивости. Развитие лидерских качеств.

Тема № 3. Тактическая подготовка туриста

Теория. Понятие о тактике и технике в туризме. Допустимый набор высоты. Нормативы ходового дня в разных видах туризма. Организация заброски. Кольцевой маршрут и его особенности. Линейный маршрут и его особенности. Составной маршрут и его особенности. Подбор снаряжения в зависимости от сложности маршрута. Технология расчета веса рюкзака для похода.

Практические занятия. Разработка маршрута комбинированного похода. Разработка тактики преодоления естественных препятствий в различных видах туризма. Решение ситуативных задач по тактике туризма.

Тема № 4. Техническая подготовка туриста

Теория. Организация станций на снежном рельефе. Организация станций на скальном рельефе. Самостраховка на травянистых и осыпных участках. Организация перил на склонах различной крутизны. Техника преодоления естественных и искусственных препятствий в водных походах.

Практические занятия. Техника преодоления скальных участков. Передвижение по осыпям и моренам. Постановка ног и положение туловища при спусках, подъемах, траверсах. Самостраховка на месте и в движении. Область применения различных видов страховки. Техника передвижения по снежному рельефу. Маневрирование на различных видах судов.

Тема № 5. Спортивная туристская подготовка

Теория. Правила вида спорта. Изучения разделов Правил по дисциплинам. Разрядные требования вида спорта.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам. Участие в соревнованиях по видам туризма. Отработка этапов соревнований по комбинированному туризму.

Тема № 6. Общая физическая подготовка

Теория. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Значение разминки. Физическая подготовка туриста. Функциональные возможности организма. Функциональные состояния организма.

Практические занятия. Силовая и маршевая подготовка. Ускорения. Развитие дыхательной выносливости. Развитие гибкости. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности. Бег по пресечённой местности. Бег по снегу. Бег по песку. Элементы скалолазания. Командные игры.

Тема № 7. Велосипедный туризм. Базовый уровень

Теория. Особенности велопоходов. Снаряжение для велотуризма. Особенности велотуризма.

Практические занятия Передвижение в группе. Лидирование. Ориентирование на веломаршруте. Преодоление препятствий на велосипеде.

Тема № 8. Основы выживания. Базовый уровень

Теория. Алгоритм действий в ситуации автономного существования. Выживание в лесных условиях. Алгоритм действий при стихийных бедствиях. Выживание в зимних условиях. Охота и рыбалка в условиях автономности.

Практические занятия. Обустройство временного бивуака. Способы разведения огня без спичек. Поиск воды на местности. Изготовление подручных средств и инструментов. Организация снежных укрытий.

Тема № 9. Итоговое занятие

Теория.

Практика. Итоги года. Анкетирование. Проведение зачета.

Тема № 10. Полевое мероприятие

Теория. Подведение итогов самостоятельного путешествия

Практические занятия. Подготовка к категорийному походу. Ориентирование на маршруте. Преодоление естественных препятствий на маршруте. Основы техники туризма. Практика походного полевого туристского быта. Выполнение работы в рамках походных должностей

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Тема	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	Инструктаж по охране труда. Мультигонки, комбинированный туризм и соревнования по поисково-спасательным работам, как отдельный вид туристско-краеведческой деятельности	1	2		
2	Передвижение в группе. Лидирование	7	2		
3	Типы нервной системы	2	1		
4	Техника преодоления скальных участков	4	8		
5	Особенности велопоходов	7	2		
6	Передвижение в группе. Лидирование	7	2		
7	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья	6	1		
8	Организация станций на скальном рельефе	4	2		
9	Передвижение в группе. Лидирование	7	2		
10	Командные игры	6	1		
11	Передвижение по осыпям и моренам	4	8		
12	Снаряжение для велотуризма	7	2		
13	Передвижение в группе. Лидирование	7	2		
14	Значение разминки	6	1		
15	Организация перил на склонах различной крутизны	4	2		
16	Особенности велотуризма	7	2		
17	Физическая подготовка туриста	6	1		
18	Участие в соревнованиях по пешеходному	5	8		

№	Тема занятия	Тема	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
	туризму				
19	Стресс и реакция на него	2	2		
20	Техника преодоления естественных и искусственных препятствий в водных походах	4	2		
21	Функциональные возможности организма	6	1		
22	Преодоление препятствий на велосипеде	7	2		
23	Паника и способы справиться с ней	2	2		
24	Функциональные состояния организма	6	1		
25	Участие в соревнованиях по видам туризма	5	8		
26	Преодоление препятствий на велосипеде	7	2		
27	Лидерство в критической ситуации	2	2		
28	Силовая и маршевая подготовка	6	1		
29	Передвижение в группе. Лидирование	7	2		
30	Алгоритм действий в ситуации автономного существования. Выживание в лесных условиях. Алгоритм действий при стихийных бедствиях	8	2		
31	Ускорения	6	1		
32	Обустройство временного бивуака	8	8		
33	Лидерство в критической ситуации	2	2		
34	Развитие дыхательной выносливости	6	1		
35	Область применения различных видов страховки	4	2		
36	Риск, склонность к риску, как свойство личности	2	2		
37	Развитие гибкости	6	1		
38	Способы разведения огня без спичек	8	8		
39	Понятие о тактике и технике в туризме	3	2		
40	Причины аварийности в походах и их профилактика	2	2		
41	Бег на выносливость	6	1		
42	Допустимый набор высоты	3	2		
43	Изучения разделов Правил по дисциплинам	5	2		
44	Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности	6	1		
45	Роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций	2	2		
46	Организация станций на снежном рельефе	4	2		
47	Бег по пресечённой местности	6	1		
48	Изготовление подручных средств и инструментов	8	8		
49	Допустимый набор высоты	3	2		
50	Нормативы ходового дня в разных видах туризма	3	2		
51	Бег по снегу	6	1		
52	Нормативы ходового дня в разных видах	3	2		

№	Тема занятия	Тема	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
	туризма				
53	Организация станций на снежном рельефе	4	2		
54	Бег по снегу	6	1		
55	Организация снежных укрытий	8	8		
56	Решение ситуативных задач	2	2		
57	Организация заброски	3	2		
58	Бег по снегу	6	1		
59	Выживание в зимних условиях. Охота и рыбалка в условиях автономности	8	2		
60	Постановка ног и положение туловища при спусках, подъемах, траверсах	4	2		
61	Кольцевой маршрут и его особенности	3	2		
62	Элементы скалолазания	6	1		
63	Отработка этапов соревнований по комбинированному туризму	5	8		
64	Изучения разделов Правил по дисциплинам	5	2		
65	Линейный маршрут и его особенности	3	2		
66	Элементы скалолазания	6	1		
67	Составной маршрут и его особенности	3	2		
68	Тренинговые упражнения	2	2		
69	Элементы скалолазания	6	1		
70	Подбор снаряжения в зависимости от сложности маршрута	3	2		
71	Область применения различных видов страховки	4	2		
72	Элементы скалолазания	6	1		
73	Техника передвижение по снежному рельефу	4	8		
74	Правила вида спорта	5	2		
75	Технология расчета веса рюкзака для похода	3	2		
76	Командные игры	6	1		
77	Разработка маршрута комбинированного похода	3	2		
78	Развитие стрессоустойчивости	2	2		
79	Командные игры	6	1		
80	Участие в соревнованиях по лыжному туризму	5	8		
81	Командные игры	6	2		
82	Тактика преодоления естественных препятствий в горном походе	3	2		
83	Командные игры	6	1		
84	Тактика преодоления естественных препятствий в лыжном походе	3	2		
85	Развитие лидерских качеств	2	2		
86	Командные игры	6	1		
87	Тактика преодоления естественных препятствий в спелеопоходе	3	2		

№	Тема занятия	Тема	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
88	Разрядные требования по вилу спорта	5	2		
89	Командные игры	6	1		
90	Тактика преодоления естественных препятствий в водном походе	3	2		
91	Организация перил на склонах различной крутизны	4	2		
92	Командные игры	6	1		
93	Самостраховка на месте и в движении	4	8		
94	Тактика преодоления естественных препятствий в велопоходе	3	2		
95	Правила вида спорта	5	2		
96	Командные игры	6	1		
97	Бег по пересеченной местности	6	2		
98	Тактика преодоления естественных препятствий в спелеопоходе	3	2		
99	Бег по песку	6	1		
100	Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности	6	8		
101	Преодоление препятствий на велосипеде	7	2		
102	Решение ситуативных задач по тактике туризма	3	2		
103	Бег по пересеченной местности	6	1		
104	Организация станций на скальном рельефе	4	2		
105	Преодоление препятствий на велосипеде	7	2		
106	Бег по пересеченной местности	6	1		
107	Участие в соревнованиях по горному туризму	5	8		
108	Ориентирование на веломаршруте	7	2		
109	Решение ситуативных задач по тактике туризма	3	2		
110	Ускорения	6	1		
111	Преодоление препятствий на велосипеде	7	2		
112	Решение ситуативных задач по тактике туризма	3	2		
113	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	5	8		
114	Изучения разделов Правил по дисциплинам	5	2		
115	Ориентирование на веломаршруте	7	2		
116	Ускорения	6	1		
117	Командные игры	6	2		
118	Передвижение в группе. Лидирование	7	2		
119	Бег по пересеченной местности	6	1		
120	Маневрирование на различных видах судов	4	8		
121	Бег по пересеченной местности	6	2		
122	Командные игры	6	2		
123	Ускорения	6	1		
124	Развитие выносливости	6	2		
125	Развитие дыхательной выносливости	6	2		

№	Тема занятия	Тема	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
126	Ориентирование на веломаршруте	7	8		
127	Развитие дыхательной выносливости	6	2		
128	Ускорения	6	2		
129	Итоги года. Анкетирование	9	1		
130	Преодоление препятствий на велосипеде	7	8		
131	Проведение зачета	9	1		
132	Подготовка к категорийному походу	10	3		
133	Ориентирование на маршруте		12		
134	Преодоление естественных препятствий на маршруте		12		
135	Основы техники туризма		12		
136	Практика походного полевого туристского быта		12		
137	Выполнение работы в рамках походных должностей		9		
138	Подведение итогов самостоятельного путешествия		3		

Итого 396 часов

Рабочая программа 2 года обучения

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

Программа адресована юношам и девушкам 14 – 16 лет. Группа разновозрастная.

В этом возрасте активно происходит процесс самоопределения и дальнейшего становления в выбранной области деятельности. Учащиеся стремятся проявлять инициативу, выстраивать отношения в коллективе на основании ценностей и приоритетов, доминирующих в данной группе. Начинает проявляться стремление к самоорганизации учебного коллектива. В процессе деятельности появляется индивидуальный почерк, происходит индивидуализация личности.

В начале учебного года необходимо закрепить умения и навыки пройденных ранее видов туризма, обучить новым умениям и навыкам, в том числе основам велосипедного туризма, а лишь затем начинать составлять комбинированные маршруты.

Занятия проводятся в аудитории, кабинете, парках, оборудованных стадионах и спортзалах. Не менее 2 раз в месяц проводятся выездные занятия по 4 часа.

Обучающие:

- повысить уровень туристского и спортивного мастерства;
- обучить навыкам выживания в экстремальных условиях и критических ситуациях с целью повышения безопасности походов;
- обучить навыкам и умениям в рамках велосипедного и комбинированного туризма;
- обучить навыкам организации и безопасного проведения комбинированных категорийных походов.

Развивающие:

- развивать надпрофессиональные компетенции, такие как гибкость мышления, навыки эффективной коммуникации, лидерские и организаторские качества, критическое мышление и принятие решения в сложной обстановке;
- развивать навыки самоорганизации и самодисциплины в процессе самостоятельной подготовки и участия в сложных походах;
- повысить уровень физической подготовки и укрепить здоровье учащихся через занятие активными видами деятельности;

Воспитательные:

- приобретут устойчивую мотивацию к профильному самоопределению;
- воспитывать бережное отношение к природе, любовь к труду, своему краю, своей стране;
- развивать умение принимать решения в сложных, быстроменяющихся ситуациях и повысить стрессоустойчивость;
- воспитывать активность, гражданственность.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

К концу обучения учащиеся

- Повысят свое туристское и спортивное мастерство;
- Приобретут навыки выживания в экстремальных условиях и критических ситуациях.
- Приобретут навыки и умения в рамках велосипедного и комбинированного туризма;
- Приобретут навыки организации и безопасного проведения комбинированных категорийных походов.

Метапредметные результаты:

- К концу обучения выпускник сможет осуществить самоопределение в рамках туристско-краеведческой деятельности;
- У учащихся будет воспитано бережное отношение к природе, любовь к труду, своему краю, своей стране;
- У учащихся будет воспитано умение принимать решения в сложных, быстроменяющихся ситуациях и повыситься стрессоустойчивость;
- Будут проявлять социальную активность, будут занимать активную гражданскую позицию.

Личностные результаты:

К концу обучения учащиеся

- Будут иметь развитые надпрофессиональные компетенции, такие как гибкость мышления, навыки эффективной коммуникации, лидерские и организаторские качества, критическое мышление и навыки работы с информацией.
- Укрепят навыки самоорганизации и самодисциплины;
- Повысят уровень физической подготовки и укрепят здоровья через путешествия

СОДЕРЖАНИЕ

2-ого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по безопасности. Обсуждение летнего похода. Обсуждение планов на учебный год.

Тема № 2. Психологическая подготовка туриста

Теория. Самоопределение личности. Виды социальных групп. Групповые эффекты. Понятие общения. Значение общения. Общение в походе. Поведение человека. Теория ролей. Психологический климат туристской группы.

Практические занятия. Решение ситуативных задач по психологии группы. Тренинговые упражнения. Развитие лидерских качеств.

Тема № 3. Тактическая подготовка туриста

Теория. Тактическое планирование маршрута. Активная адаптация к походным нагрузкам. График похода, дневки и резервные дни. Запасные варианты маршрута. Планирование дневного перехода. График движения, режим дня. Динамика движения по дням. Планирование мест для привалов и стоянок. Изучение, разведка сложных участков. Определение способов преодоления сложных участков маршрута.

Практические занятия. Разработка маршрутов по видам туризма. Разработка маршрута комбинированного похода. Решение ситуативных задач по тактике туризма.

Тема № 4. Техническая подготовка туриста

Теория. Организация станций на ледовом рельефе. Организация станций на скальном рельефе. Командная страховка на травянистых и осыпных участках. Организация перил на скалах. Организация перил на льду и снегу. Навешивание веревки в вертикальных пещерах. Техника преодоления естественных и искусственных препятствий в водных походах.

Практические занятия. Техника передвижения по ледовым участкам. Техника передвижения на вертикальных участках пещер. Техника передвижения на горизонтальных участках пещер. Техника преодоления порогов, шивер, завалов на различных видах судов. Организация переправ через водные преграды. Укладка бревна и организация переправа по нему.

Тема № 5. Спортивная туристская подготовка

Теория. Правила вида спорта: Спортивный туризм. Единая Всероссийская спортивная классификация. Закон о спорте. Квалификационные требования для судей.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по комбинированному туризму. Участие в соревнованиях по видам туризма. Этапы дистанции поисково-спасательных работ.

Тема № 6. Общая физическая подготовка

Теория. Самоконтроль спортсмена. Циклы тренировок в течение года. Основы анатомии человека. Основы физиологии человека. Основные принципы тренировки: доступность, систематичность, постепенность. Средства восстановления. Активный и пассивный отдых. Медико-биологические средства восстановления.

Практические занятия. Развитие силовых качеств. Развитие мышечной выносливости. Развитие дыхательной выносливости. Развитие скоростных качеств. Кросс на лыжах. Тропление лыжни. Командные игры.

Тема № 7. Велосипедный туризм. Углубленный уровень

Теория. Тактика велопоходов. Районы велопоходов. Веломаршруты Ленинградской области. Ремнабор для велопоходов. Спасательные работы в велопоходах.

Практические занятия Передвижение по пересеченной местности на велосипеде. Передвижение в колонне на велосипеде. Техника велосипедного туризма. Преодоление препятствий на велосипеде. Ориентирование на велосипеде

Тема № 8. Основы выживания. Углубленный уровень

Теория. Выживание в горных условиях. Алгоритм действий при критических ситуациях в пещере. Первая помощь в условиях автономности. Выживание на воде. Лекарственные и съедобные растения различных регионов страны. Ядовитые растения и животные различных регионов страны. Опасные животные России и алгоритм действия при встрече с ними. Эвакуация вертолетом и другими видами транспорта.

Практические занятия. Обустройство ветрозащитного укрытия в безлесной зоне. Установка снежной стенки. Подача сигналов бедствия. Спасение на переправах. Действия при перевороте судна

Тема № 9. Итоговое занятие

Практика. Итоги года. Анкетирование. Проведение зачета.

Тема № 10. Полевое мероприятие

Теория. Подведение итогов самостоятельного путешествия

Практические занятия. Подготовка к категорийному походу. Ориентирование на маршруте. Преодоление естественных препятствий на маршруте. Основы техники туризма. Практика походного полевого туристского быта. Выполнение работы в рамках походных должностей.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Тема	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	Инструктаж по безопасности. Обсуждение летнего похода. Обсуждение планов на учебный год	1	2		
2	Тактическое планирование маршрута	3	2		
3	Тактика велопоходов	7	2		
4	Техника преодоления порогов, шивер, завалов на различных видах судов	4	6		
5	Самоконтроль спортсмена	6	2		
6	Правила вида спорта: Спортивный туризм	5	2		
7	Активная адаптация к походным нагрузкам	3	2		
8	Передвижение по пересеченной местности на велосипеде	7	6		
9	Техника преодоления естественных и искусственных препятствий в водных походах	4	2		
10	Первая помощь в условиях автономности	8	2		
11	Самоопределение личности	2	2		
12	Этапы дистанции поисково-спасательных работ	5	6		
13	Командные игры	6	2		
14	Районы велопоходов	7	2		
15	График похода, дневки и резервные дни	3	2		
16	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	5	6		
17	Виды социальных групп	2	2		
18	Алгоритм действий при критических ситуациях в пещере	8	2		
19	Циклы тренировок в течение года	6	2		
20	Участие в соревнованиях по	5	6		

№	Тема занятия	Тема	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
	комбинированному туризму				
21	Групповые эффекты	2	2		
22	Выживание в горных условиях	8	2		
23	Веломаршруты Ленинградской области	7	2		
24	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	5	6		
25	Запасные варианты маршрута	3	2		
26	Ремнабор для велопоходов	7	2		
27	Основы анатомии человека	6	2		
28	Передвижение в колонне на велосипеде	7	6		
29	Основы физиологии человека	6	2		
30	Ремнабор для велопоходов	7	2		
31	Понятие общения	2	2		
32	Организация переправ через водные преграды	4	6		
33	Планирование дневного перехода	3	2		
34	Основные принципы тренировки: доступность, систематичность, постепенность	6	2		
35	Значение общения	2	2		
36	Техника велосипедного туризма	7	6		
37	Выживание на воде	8	2		
38	Средства восстановления	6	2		
39	Укладка бревна и организация переправа по нему	4	6		
40	График движения, режим дня	3	2		
41	Общение в походе	2	2		
42	Правила вида спорта: Спортивный туризм	5	2		
43	Укладка бревна и организация переправа по нему	4	6		
44	Активный и пассивный отдых	6	2		
45	Командные игры	6	2		
46	Медико-биологические средства восстановления	6	2		
47	Спасение на переправах	8	6		
48	Развитие силовых качеств	6	2		
49	Динамика движения по дням	3	2		
50	Лекарственные и съедобные растения различных регионов страны	8	2		
51	Выживание в горных условиях	8	6		
52	Развитие мышечной выносливости	6	2		
53	Планирование мест для привалов и стоянок	3	2		
54	Поведение человека	2	2		
55	Участие в соревнованиях по спелеотуризму	5	6		
56	Тропление лыжни	6	2		
57	Изучение, разведка сложных участков	3	2		
58	Теория ролей	2	2		
59	Техника передвижения на горизонтальных	4	6		

№	Тема занятия	Тема	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
	участках пещер				
60	Тропление лыжни	6	2		
61	Единая Всероссийская спортивная классификация	5	2		
62	Кросс на лыжах	6	2		
63	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму в условиях зала	5	6		
64	Ядовитые растения и животные различных регионов страны	8	2		
65	Навешивание веревки в вертикальных пещерах	4	2		
66	Психологической климат туристской группы	2	2		
67	Техника передвижения на горизонтальных участках пещер	4	6		
68	Организация станций на скальном рельефе	4	2		
69	Кросс на лыжах	6	2		
70	Определение способов преодоления сложных участков маршрута	3	2		
71	Единая Всероссийская спортивная классификация	5	2		
72	Установка снежной стенки	8	6		
73	Решение ситуативных задач по психологии группы	2	2		
74	Опасные животные России и алгоритм действия при встрече с ними	8	2		
75	Тропление лыжни	6	2		
76	Участие в соревнованиях по спелеотуризму	5	6		
77	Кросс на лыжах	6	2		
78	Тренировочные упражнения	2	2		
79	Разработка маршрутов по видам туризма	3	2		
80	Техника передвижения на вертикальных участках пещер	4	6		
81	Организация перил на льду и снегу	4	2		
82	Тропление лыжни	6	2		
83	Разработка маршрута комбинированного похода	3	2		
84	Техника передвижения на вертикальных участках пещер	4	6		
85	Развитие лидерских качеств	2	2		
86	Эвакуация вертолетом и другими видами транспорта	8	2		
87	Кросс на лыжах	6	2		
88	Участие в соревнованиях по лыжному туризму	5	6		
89	Решение ситуативных задач по тактике туризма	3	2		
90	Развитие лидерских качеств	2	2		

№	Тема занятия	Тема	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
91	Развитие силовых качеств	6	2		
92	Выживание в горных условиях	8	2		
93	Кросс на лыжах	6	2		
94	Тактическое планирование маршрута	3	2		
95	Техника передвижения по ледовым участкам	4	6		
96	Закон о спорте	5	2		
97	Развитие скоростных качеств	6	2		
98	Активная адаптация к походным нагрузкам	3	2		
99	Техника передвижения по ледовым участкам	4	6		
100	Развитие дыхательной выносливости	6	2		
101	Организация станций на ледовом рельефе	4	2		
102	Разработка маршрута по видам туризма	3	2		
103	Подача сигналов бедствия	8	6		
104	Первая помощь в условиях автономности	8	2		
105	Развитие силовых качеств	6	2		
106	Тренировочные упражнения	2	2		
107	Обустройство ветрозащитного укрытия в безлесной зоне	8	6		
108	Развитие скоростных качеств	6	2		
109	Решение ситуативных задач по тактике туризма	3	2		
110	Решение ситуативных задач по психологии группы	2	2		
111	Действия при перевороте судна	8	6		
112	Разработка маршрута комбинированного похода	3	2		
113	Командные игры	6	2		
114	Квалификационные требования для судей	5	2		
115	Преодоление препятствий на велосипеде	7	6		
116	Тренировочные упражнения	2	2		
117	Обустройство ветрозащитного укрытия в безлесной зоне	8	2		
118	Развитие мышечной выносливости	6	2		
119	Преодоление препятствий на велосипеде	7	6		
120	Психологической климат туристской группы	2	2		
121	Тактика велопоходов	7	2		
122	Развитие дыхательной выносливости	6	2		
123	Участие в соревнованиях по горному туризму	5	6		
124	Развитие дыхательной выносливости	6	2		
125	Командная страховка на травянистых и осыпных участках	4	2		
126	Эвакуация вертолетом и другими видами транспорта	8	2		
127	Ориентирование на велосипеде	7	6		
128	Спасательные работы в велопоходах	7	2		

№	Тема занятия	Тема	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
129	Развитие силовых качеств	6	2		
130	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	5	6		
131	Самоопределение личности	2	2		
132	Обустройство ветрозащитного укрытия в безлесной зоне	8	2		
133	Спасательные работы в велопоходах	7	2		
134	Развитие скоростных качеств	6	2		
135	Командные игры	6	2		
136	Передвижение в колонне на велосипеде	7	2		
137	Ориентирование на велосипеде	7	6		
138	Первая помощь в условиях автономности	8	2		
139	Развитие скоростных качеств	6	2		
140	Командные игры	6	2		
141	Передвижение в колонне на велосипеде	7	6		
142	Развитие дыхательной выносливости	6	2		
143	Развитие мышечной выносливости	6	2		
144	Развитие силовых качеств	6	2		
145	Преодоление препятствий на велосипеде	7	6		
146	Развитие силовых качеств	6	2		
147	Передвижение в колонне на велосипеде	7	2		
148	Командные игры	6	2		
149	Техника велосипедного туризма	7	6		
150	Итоги года. Анкетирование. Проведение зачета	9	2		
151	Подготовка к категорийному походу	10	6		
152	Ориентирование на маршруте		12		
153	Преодоление естественных препятствий на маршруте		16		
154	Основы техники туризма		16		
155	Практика походного полевого туристского быта		16		
156	Выполнение работы в рамках походных должностей		14		
157	Подведение итогов самостоятельного путешествия		4		

Итого 528 часов

Рабочая программа 3 года обучения

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения

Характеристика контингента. Программа адресована юношам и девушкам 15 – 18 лет. Группа разновозрастная.

В этом возрасте активно происходит процесс самоопределения и дальнейшего становления в выбранной области деятельности. Учащиеся стремятся проявлять инициативу, выстраивать отношения в коллективе на основании ценностей и приоритетов, доминирующих в данной группе. Начинает проявляться стремление к самоорганизации учебного коллектива. В процессе деятельности появляется индивидуальный почерк, происходит индивидуализация личности.

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения

В начале учебного года необходимо закрепить умения и навыки пройденных ранее видов туризма, обучить новым умениям и навыкам, в том числе основам велосипедного туризма, а лишь затем начинать составлять комбинированные маршруты.

Занятия проводятся в аудитории, кабинете, парках, оборудованных стадионах и спортзалах. Не менее 2 раз в месяц проводятся выездные занятия по 4 часа.

Обучающие:

- повысить уровень туристского и спортивного мастерства;
- обучить навыкам выживания в экстремальных условиях и критических ситуациях с целью повышения безопасности походов;
- обучить навыкам и умениям в рамках велосипедного и комбинированного туризма;
- обучить навыкам организации и безопасного проведения комбинированных категорийных походов.

Развивающие:

- развивать надпрофессиональные компетенции, такие как гибкость мышления, навыки эффективной коммуникации, лидерские и организаторские качества, критическое мышление и принятие решения в сложной обстановке;
- развивать навыки самоорганизации и самодисциплины в процессе самостоятельной подготовки и участия в сложных походах;
- повысить уровень физической подготовки и укрепить здоровье учащихся через занятие активными видами деятельности;

Воспитательные:

- приобретут устойчивую мотивацию к профильному самоопределению;
- воспитывать бережное отношение к природе, любовь к труду, своему краю, своей стране;
- развивать умение принимать решения в сложных, быстроменяющихся ситуациях и повысить стрессоустойчивость;
- воспитывать активность, гражданственность;

Планируемые результаты

Личностные результаты:

К концу обучения учащиеся

- Будут иметь развитые надпрофессиональные компетенции, такие как гибкость мышления, навыки эффективной коммуникации, лидерские и организаторские качества, критическое мышление и навыки работы с информацией.
- Укрепят навыки самоорганизации и самодисциплины;
- Повысят уровень физической подготовки и укрепят здоровья через путешествия;

Метапредметные результаты:

- К концу обучения выпускник сможет осуществить самоопределение в рамках туристско-краеведческой деятельности;
- У учащихся будет воспитано бережное отношение к природе, любовь к труду, своему краю, своей стране;
- У учащихся будет воспитано умение принимать решения в сложных, быстроменяющихся ситуациях и повысится стрессоустойчивость;
- Будут проявлять социальную активность, будут занимать активную гражданскую позицию.

Предметные результаты:

К концу обучения учащиеся

- Повысят свое туристское и спортивное мастерство;
- Приобретут навыки выживания в экстремальных условиях и критических ситуациях.
- Приобретут навыки и умения в рамках велосипедного и комбинированного туризма;
- Приобретут навыки организации и безопасного проведения комбинированных категорийных походов.

СОДЕРЖАНИЕ 3-ого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие

Теория. Инструкции по безопасности. Обсуждение летнего похода. Обсуждение планов на учебный год.

Тема № 2. Психологическая подготовка туриста

Теория. Самоопределение личности. Психология поведения. Теория личности. Социальные групповые процессы. Основы конфликтологии.

Практические занятия. Практика решения проблемных ситуаций. Тренинг развития личностных качеств. Тренинг развития лидерских качеств.

Тема № 3. Тактическая подготовка туриста

Теория. Тактическое планирование маршрута. Активная адаптация к походным нагрузкам. График похода, дневки и резервные дни. Запасные варианты маршрута. Планирование дневного перехода в зависимости от сезона и вида туризма. График движения, режим дня для походов разных категорий. Изучение, разведка сложных участков. Определение способов их преодоления.

Практические занятия. Разработка маршрутов по видам туризма. Разработка маршрута комбинированного похода. Решение ситуативных задач по тактике туризма.

Тема № 4. Техническая подготовка туриста

Теория. Организация станций на ледово-снежном рельефе. Организация станций на скальном рельефе. Командная страховка на травянистых и осыпных участках. Организация перил на скалах. Организация перил на льду и снегу. Навешивание веревки в вертикальных пещерах. Техника преодоления естественных и искусственных препятствий в водных походах.

Практические занятия. Техника передвижения по ледовым участкам. Техника передвижения на вертикальных участках пещер. Техника передвижения на горизонтальных участках пещер. Техника преодоления порогов, шивер, завалов на различных видах судов. Организация переправ через водные преграды. Укладка бревна и организация переправа по нему.

Тема № 5. Спортивная туристская подготовка

Теория. Правила вида спорта по спортивному туризму. ЕВСК. Закон о спорте.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по комбинированному туризму. Участие в соревнованиях по видам туризма. Этапы дистанции поисково-спасательных работ.

Тема № 6. Общая физическая подготовка

Теория. Самоконтроль спортсмена. Циклы тренировок в течение года. Основы анатомии человека. Основы физиологии человека. Основные принципы тренировки: доступность,

систематичность, постепенность. Средства восстановления: активный и пассивный отдых, педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Практические занятия. Развитие силовых качеств. Развитие мышечной выносливости. Развитие дыхательной выносливости. Кросс на лыжах. Тропление лыжни. Командные игры.

Тема № 7. Юный судья по виду спорта спортивный туризм. Юный спасатель. Углубленный уровень

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

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

Тема № 3. Младший инструктор детско-юношеского туризма. Юный спасатель. Углубленный уровень

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

Практические занятия.

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

Тема № 4. Юный спасатель. Углубленный уровень

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

Практические занятия. Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам. Практикумы по первой помощи, учебные поисково-спасательные работы. Тематические квесты.

Тема № 5. Тренер-преподаватель по спортивному туризму. Юный спасатель. Углубленный уровень

Теория. Нормативные документы. Правила безопасности на соревнованиях и при проведении тренировок. Стандарт подготовки спортсменов по виду спорта. Цикл тренировок. Основы физиологии спортсмена. Комплекс СФП и ОФП.

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

Тема № 8. Основы выживания. Углубленный уровень

Теория. Выживание в горных условиях. Алгоритм действий при критических ситуациях в пещере. Первая помощь в условиях автономности. Выживание на воде. Лекарственные и съедобные растения различных регионов страны. Ядовитые растения и животные различных регионов страны. Опасные животные России и алгоритм действия при встрече с ними. Эвакуация вертолетом и другими видами транспорта.

Практические занятия. Обустройство ветрозащитного укрытия в безлесной зоне. Установка снежной стенки. Подача сигналов бедствия. Спасение на переправах. Действия при перевороте судна

Тема № 9. Итоговое занятие

Практика. Итоги года. Анкетирование. Проведение зачета.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Инструкции по безопасности.	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
	Обсуждение летнего похода. Обсуждение планов на учебный год			
2	Передвижение в колонне на велосипеде.	4		
3	Самоопределение личности.	2		
4	Техника преодоления порогов, шивер, завалов на различных видах судов.	4		
5	Ремнабор для велопоходов.	2		
6	Техника преодоления естественных и искусственных препятствий в водных походах.	4		
7	Развитие мышечной выносливости.	2		
8	Действия при перевороте судна	4		
9	Самоконтроль спортсмена.	2		
10	Циклы тренировок в течение года. Основы анатомии человека.	4		
11	Тактическое планирование маршрута. Активная адаптация к походным нагрузкам.	2		
12	Тренинговые упражнения.	4		
13	Виды социальных групп.	2		
14	Развитие дыхательной выносливости.	4		
15	Развитие лидерских качеств.	2		
16	Техника передвижения на вертикальных участках пещер.	4		
17	Групповые эффекты.	2		
18	Техника велосипедного туризма.	4		
19	Понятие общения. Значение общения. Общение в походе.	2		
20	Техника велосипедного туризма.	4		
21	Поведение человека. Теория ролей.	2		
22	Этапы дистанции поисково-спасательных работ	4		
23	График похода, дневки и резервные дни. Запасные варианты маршрута.	2		
24	Участие в соревнованиях по видам туризма.	4		
25	Развитие силовых качеств.	2		
26	Навешивание веревки в вертикальных пещерах.	4		
27	Психологической климат туристской группы.	2		
28	Обустройство ветрозащитного укрытия в безлесной зоне.	4		
29	Планирование дневного перехода.	2		
30	Развитие силовых качеств.	4		
31	Алгоритм действий при критических ситуациях в пещере.	2		
32	Организация станций на ледовом рельефе.	4		
33	Решение ситуативных задач.	2		
34	Обустройство ветрозащитного укрытия в безлесной зоне.	4		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
35	Опасные животные России и алгоритм действия при встрече с ними	2		
36	График движения, режим дня.	2		
37	Организация станций на ледовом рельефе.	4		
38	Средства восстановления: активный и пассивный отдых, педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.	2		
39	Техника передвижения на горизонтальных участках пещер.	4		
40	Регламенты по видам туризма.	2		
41	Техника передвижения по ледовым участкам.	4		
42	Организация перил на льду и снегу.	2		
43	Кросс на лыжах. Тропление лыжни.	4		
44	Решение ситуативных задач по тактике туризма.	2		
45	Кросс на лыжах. Тропление лыжни.	4		
46	Динамика движения по дням, планирование мест для привалов и стоянок.	2		
47	Изучение, разведка сложных участков. Определение способов их преодоления.	4		
48	Организация перил на скалах.	2		
49	Установка снежной стенки.	4		
50	Правила вида спорта по спортивному туризму.	2		
51	Спасение на переправах.	4		
52	Основы физиологии человека. Основные принципы тренировки: доступность, систематичность, постепенность.	2		
53	Участие в соревнованиях по видам туризма.	4		
54	Первая помощь в условиях автономности.	2		
55	Командные игры.	4		
56	Командная страховка на травянистых и осыпных участках.	2		
57	Подача сигналов бедствия.	4		
58	Тактика велопоходов.	2		
59	Передвижение по пересеченной местности на велосипеде.	4		
60	Разработка маршрутов по видам туризма.	2		
61	Техника передвижения на вертикальных участках пещер.	4		
62	. Выживание на воде.	2		
63	Организация станций на скальном рельефе.	4		
64	Лекарственные и съедобные растения	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
	различных регионов страны.			
65	Кросс по пересеченной местности	4		
66	Спасательные работы в велопоходах.	2		
67	Командные игры.	4		
68	Эвакуация вертолетом и другими видами транспорта.	2		
69	Выживание в горных условиях.	2		
70	Организация переправ через водные преграды.	4		
71	Разработка маршрута комбинированного похода.	2		
72	Укладка бревна и организация переправа по нему.	4		
73	Ядовитые растения и животные различных регионов страны.	2		
74	Участие в соревнованиях по комбинированному туризму.	4		
75	Итоги года. Анкетирование. Проведение зачета.	2		
76	Подготовка к комбинированному походу	8		
77	Ориентирование на маршруте	4		
78	Преодоление естественных препятствий на маршруте	8		
79	Основы техники туризма	8		
80	Практика походного полевого туристского быта	6		
81	Выполнение работы в рамках походных должностей	6		
82	Подведение итогов самостоятельного путешествия	2		

Итого 528 часов

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые на занятиях педагогические технологии:

Личностно-ориентированное обучение. Технология, в которой личность ученика и личность педагога выступают как субъекты образовательного процесса, основной целью которого является развитие личности ребёнка, его индивидуальности и неповторимости. В процессе обучения проводится индивидуальная диагностика личностных особенностей, анализируется внутренняя мотивация к занятиям, отношения педагог-ученик построены на принципах сотрудничества и свободы выбора.

Технология критического мышления Технология критического мышления состоит в развитии мыслительных навыков, которые необходимы детям в дальнейшей жизни: умение принимать взвешенные решения, работать с информацией, выделять главное и второстепенное, анализировать различные стороны явлений. На теоретических занятиях ставятся проблемы, группа обучающихся вырабатывает своё индивидуальное видение решения проблемы, свой угол зрения

Проектная технология При реализации проектной технологии создается конкретный продукт, часто являющийся результатом совместного труда и размышлений учащихся, который приносит им удовлетворение, в связи с тем, что учащиеся в результате работы над проектом пережили ситуацию успеха. Учащиеся самостоятельно выбирают тему

исследования, формируют график движения, разрабатывают маршрут, готовят список снаряжения, продуктовую раскладку..

Поисково-эвристическая технология. Технология сочетает в себе творческую и познавательную деятельность учащегося. Учащиеся самостоятельно находят информацию об объектах предполагаемого района похода, готовят сообщения о них.

Игровые технологии (ролевые и деловые игры). Широко применяются на практикумах по первой помощи, при решении ситуативных задач по тактике туризма

Приемы и методы обучения:

Вербальные: лекция, беседа, рассказ, дискуссия, консультация, семинар, работа с литературой;

Наглядные: наблюдение, просмотр и обсуждение учебных видеоматериалов, иллюстративного материала, демонстрация технических приемов.

Практические: командные игры, тренировки по освоению технических приемов, участие в выездах, конкурсах, конференциях, соревнованиях, походах.

Электронные образовательные ресурсы

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)
Тактическая подготовка туриста	Подготовка туристского похода. Учебное пособие https://skitalets.ru/information/books/organizatsiya-i-podgotovka-sportivnogo-turistskogo-pokhoda-2410_4665/	Практические задания по подготовке похода	1 месяц
Техническая подготовка туриста	Методическая разработка https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-tehnika-turizma-sovremenno-i-uvlekatelno-2272109.html	Практические задания	1 месяц
Спортивная туристская подготовка	Учебные материалы https://www.youtube.com/channel/UCQQltwamiTzhzBsvXLQHBwQ/videos Материалы лекций и презентации	Выполнение упражнений	3 месяца
Психологическая подготовка туриста	Методическая разработка https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-psihologicheskoy-podgotovke-turistov-1365404.html Материалы лекций и презентации	Практические занятия	2 месяца
Общая физическая подготовка	Онлайн курс Теория физической культуры https://stepik.org/course/29755/syllabus Материалы лекций и презентации	Зачет, сдача нормативов	1 месяц
Основы выживания	Статьи и учебные пособия по выживанию https://survinat.ru/ Материалы лекций и презентации	Практические занятия	3 месяца
Велосипедный туризм. Базовый и углубленный уровень	Статьи о велосипедном туризме https://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya Отчеты о велопоходах https://biketravelreports.ru/ Материалы лекций и презентации	Подбор снаряжения, разработка маршрута веломаршрута	1 неделя

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)
Юный судья по виду спорта спортивный туризм	Официальный сайт Федерации спортивного туризма. Туристско-спортивный союз России. Нормативные документы. Материалы лекций и презентации	Выполнение практического задания	1 неделя
Младший инструктор детско-юношеского туризма	Библиотека отчетов, сайт ТССР, Материалы лекций и презентации	Заполнение маршрутной книжки	2 недели
Юный спасатель	Видеоролик: Репортаж о соревнованиях по поисково-спасательным работам. Ф.Фарберов. Полиспасты для спасательных работ. Материалы лекций и презентации	Выполнение практического задания	3 недели
Тренер-преподаватель по спортивному туризму	Материалы лекций и презентации	Разработка индивидуального графика спортсмена по видам туризма	3 недели

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – 11 изд. - М., Альпиндустрия:2024.
2. Бурцев В.П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования. - Академ. Принт, 2012.
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Гоголицын Ю, Гоголицына Т. Памятники архитектуры Ленинградской области. Стройиздат, Спб, 1987.
5. Гусенцова Т. Добрынина И. Путешествия по Выборгской стороне. СПб, Остров, 2007.
6. Даринский А.В. География Ленинградской области. СПб: Глагол, 2008.
7. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.
8. Дублянский В. Н. Занимательная спелеология. - Урал LTD, 2000.
9. Елоховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: 1987.
10. Захаров П.М. Начальная подготовка альпинистов ч.2 методика обучения. 2008.
11. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебник/С.А. Казанцев; Национальный гос. Ун-т. Физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. –СПб: изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2013.
12. Квалификационные требования к судьям по спортивному туризму. Приложение к Приказу Минспорта от 11.01.2022.
13. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. - М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
15. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. Изд -2е - М.: ФЦДЮТ и К, 2017.
16. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2006.
17. Константинов. Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2000.

18. Концепция развития дополнительного образования детей до 20023 года, утвержденная Правительством РФ 31 марта 2022г. №678-р.
19. Косторуб А.Н. Медицинский справочник туриста - М.: Профиздат, 1990.
20. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
21. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Практическое руководство. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. – М.: Академия, 2004.
23. Михайлов Б. А. Туризм и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. – СПб.: СПбГУ, 2001.
24. Нетков П. Азбука одноверевочной техники. София 1981.
25. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб.: Петрополис, 2012.
26. Организация и подготовка туристского похода. – М.: ЦРИБ "Турист", 1986.
27. Организация и проведение ПСР силами туристской группы. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.
28. Плечко Л. Водные Маршруты Ленинградской области. Л.: Лениздат, 1978.
29. Правила по виду спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом № 255 Минспорта от 22 апреля 2021.
30. Разрядные требования по виду спорта Спортивный туризм. Приказ МИНСПОРТА РОССИИ от 11 января 2022 г. N 6 .
31. Руководство для спелеоспасателей (Cave Rescuer's Manual) в переводе Серафимова К.Б., М.: 2007.
32. Самодельное туристское снаряжение для лыжных походов: Лыжи, Крепления, Обувь, Бахилы, Лыжные палки. - Л.: ЛоСпТиЭ, 1985.
33. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи. - М.: ФЦДЮТиК, 2015.
34. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года//Распоряжение правительства РФ от11.09.2024 № 2501-р.
35. Тактика горного туризма. (Методические рекомендации). – Лениздат, 1990.
36. Техника Альпийской Спелеологии Жорж Марбах, Бернар Турте (перевод Константин Б. Серафимов) 2005.
37. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков /под ред. Губаненкова С.М., Издательский дом «Петрополис», СПб, 2017.
38. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 2010.
39. Федотов Ю.Н., Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм Учебник для вузов/Ю.Н. Федотов, Ю.С. Константинов., под ред. профессора В.А. Таймазова-СПб.,НГУ ФКСЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2018.
40. Циперсон Э.Е., Лабутин А.Н. Соревнования по ТЛТ для школьников СПб. (Методические указания для судей и участников). - ГО Молодежное, 1995.
41. Чередниченко Ф.Л. Чанышева А.Ф. Ваш Э. Акимов В.О. Спелеотуризм. Техника SRT. Правила. СПб, 2016.
42. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт. 1987.
43. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт. - 2022

Список рекомендованной литературы для учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – 11 изд. - М., Альпиндустрия:2024.
2. Андреев Г.Г. Первая медицинская помощь. - СПб.: 2005.
3. Балабанов И.В. Узлы. - М.: 2012.
4. Гусенцова Т. Добрынина И. Путешествия по Выборгской стороне. СПб, Остров, 2007.
5. Даринский А.В. География Ленинградской области. СПб: Глагол, 2001.
6. Ильин А. Школа выживания в природных условиях. М.: Академкнига, 2009.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 2008.

8. Правила по виду спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом № 255 Минспорта от 22 апреля 2021.
9. Физическая тренировка в туризме. - М.: Турист, 2011.
10. Хазанович К.К. Геологические памятники Ленинградской области – Л.: ЛЕНИЗДАТ, 1982.
11. Энциклопедия туриста. - М.: БРЭ, 1993.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт ГБОУ «Балтийский берег» - www.balticberreg.ru/
2. Федерация спортивного туризма в России – Туристско-спортивный союз России (ТССР) - <http://www.tssr.ru/>
3. Санкт-Петербургский туристский клуб - <http://www.touristclub.ru/federation/contact>
4. Спортивный туризм - <http://www.carabin.ru/>
5. Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге и Ленинградской области <http://o-site.spb.ru/>
6. Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга <http://rfstspb.ru/>
7. Сервер материалов по походам и путешествиям <http://skitalets.ru/>
8. Сервис по подготовке к походу <http://predpohod.ru/>
9. Сервис материалов по выживанию <http://vyzhivaj.ru/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Предметная диагностика проводится в следующей форме:

- Письменная защита проведенного похода, семинар, практикум
- Выполнение нормативов по общей физической подготовке (основанных на нормах комплекса ГТО для каждого возрастного периода).
- Выполнение тестовых заданий

Психолого-педагогическая диагностика предполагает:

- Диагностика профессиональной ориентации
- Диагностика коммуникативных и лидерских качеств
- Диагностика ценностных ориентаций и мотивационных компонентов личности

Промежуточный и итоговый контроль

- Начальная диагностика (*входной контроль*) – сентябрь. 1 год обучения - диагностика склонностей и интересов. Диагностика сплоченности. 2 год обучения – Диагностика смысло-жизненных ориентаций, уровня самоопределения. Диагностика сплоченности.
- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь. Предметная диагностика, диагностика личностных качеств и уровня общей физической подготовки.
- Итоговая диагностика и контроль – май. Предметная диагностика, диагностика личностных свойств и уровня общей физической подготовки.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- участие в завершающем обучении нестационарном мероприятии;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о походах и экспедициях;
- участие в городском и всероссийском конкурсе походов и экспедиций учащихся.

Показатели

Система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в год (в конце каждого полугодия). Она проводится по 10 показателям:

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

P1, P2, P3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

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

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

Показатель	2	1	0
О1 Туристское и спортивное мастерство	Спортивная туристская техника освоена на высоком уровне	Спортивная туристская техника освоена на среднем уровне	Спортивная туристская техника освоена недостаточно
О2 Навыки выживания в экстремальных условиях и критических ситуациях	Сформированы навыки выживания	Навыки выживания сформированы недостаточно по некоторым параметрам	Навыки выживания незначительны
О3 Навыки и умения в рамках велосипедного и других видов туризма	Отличные навыки по всем видам туризма	Средние навыки по нескольким видам туризма	Навыки по некоторым видам туризма не освоены
О4 Навыки организации и безопасного проведения спортивных категорийных походов	Сформированы навыки организации и проведения походов	Навыки организации и проведения походов сформированы на среднем уровне	Некоторые навыки организации и проведения походов сформированы недостаточно
Р1 Гибкость мышления, навыки эффективной коммуникации, лидерские и организаторские качества, критическое мышление	Показатели развиты на высоком уровне	Показатели развиты на среднем уровне	Некоторые показатели развиты недостаточно
Р2 Самоорганизация и самодисциплина	Показатели развиты на высоком уровне	Показатели развиты на среднем уровне	Некоторые показатели развиты недостаточно
Р3 Развитие общей физической подготовки	Превосходная	Хорошая	Средняя
В1 Устойчивая мотивация к профильному самоопределению	Полностью сформирована	Хорошо сформирована	Незначительно сформирована
В2 Бережное отношение к природе, любовь к труду, своему краю, своей стране	Отлично развиты	Хорошо развиты	Нормально развиты

Показатель	2	1	0
В3 Умение принимать решения в сложных, быстроменяющихся ситуациях и повышение стрессоустойчивости	Отлично развиты	Хорошо развиты	Нормально развиты
В4 Социальная активность, гражданственность	Полностью сформированы	Достаточно сформированы	Незначительно сформированы

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

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

26-30 – высокий

16-25 – средний

10-15 – низкий

Менее 10 – программа не освоена

- Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа средний балл) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2. Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа сумма) – сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное значение – 10.

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

Описание форм и средств выявления результативности обучения по программе

<i>Входная диагностика</i>	Проводится с целью выявления первоначальных знаний	Тест по общей физической подготовке, собеседование	Входное тестирование	1 раз в год: сентябрь
<i>Текущий контроль</i>	Осуществляется для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся	Задания по первой помощи, решение ситуативных задач по первой помощи, тактике туризма	Анализ результатов участия в соревнованиях. Выполнение тестовых заданий	На занятиях в течение всего учебного года
<i>Промежуточный контроль</i>	С целью выявления уровня освоения программы (по итогам полугодия) учащимися и корректировки процесса обучения.	Тест по узлам, тест по общей физической подготовке	Итоговое полугодичное занятие	2 раза в год: декабрь, май
<i>Итоговый контроль</i>	Оценка качества освоения учащимися программы по	Анализ участия в соревнованиях и	Итоговое занятие	1 раз в год: май

	завершению учебного года.	конкурсах, практические испытания по технике		
--	---------------------------	---	--	--