

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 312 с углубленным изучением французского языка  
Фрунзенского района Санкт - Петербурга

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 312

Протокол № 1 от 30.08. 2018г

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 50-2 от 31.08. 2018г  
Директор ГБОУ СОШ № 312



С.А. Симанова

Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

## «Спортивный туризм»

1 год обучения

педагог дополнительного образования  
В.В. Петров

## **Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения**

Основные этапы освоения программы:

- подготовительно-тренировочный;
- соревновательный

Подготовительно-тренировочный этап включает следующие модули:

- ознакомительный (формируются представления о виде спорта «спортивный туризм», его особенностях, видах дистанций, соревнованиях);
- подготовительный (формируются навыки работы с туристским снаряжением, умения осуществлять страховку и самостраховку, знания основ техники безопасности);
- тренировочный;

Соревновательный этап:

На соревновательный этап допускаются обучающиеся, прошедшие подготовительно-тренировочный этап.

### **Задачи 1-го года обучения**

#### Обучающие:

- сформировать знания техники безопасности;
- сформировать представление о виде спорта «спортивный туризм» и его истории;
- сформировать представление о туристических дистанциях 1-го класса сложности;
- выработать умения и навыки прохождения дистанций 1-го класса сложности;
- выработать первоначальные умения и навыки ориентирования в природных условиях

#### Развивающие:

- укрепить здоровье обучающихся;
- развить физические качества, необходимые для прохождения дистанций 1-го класса сложности;
- развить такие качества как собранность, внимательность, наблюдательность

#### Воспитательные:

- воспитание таких качеств как терпение, умение преодолевать трудности;
- воспитание чувства ответственности, товарищества, сопереживания;

## Планируемые результаты 1-го года обучения

- Личностные:
  - воспитание общечеловеческих ценностей (нравственности, милосердия, толерантности, доброты, товарищества и т.д- воспитание желания строить отношения с людьми, работать в команде;
  - развитие силы воли, координации движения, зрительной, слуховой, мышечной памяти;
  - воспитание ответственного отношения к выполнению полученного задания (индивидуального и коллективного), упорства в достижении поставленной цели, развитие самодисциплины.
- Метапредметные:
  - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников образовательного процесса, эффективно разрешать конфликты;
  - владение навыками познавательной рефлексии
- Предметные:
  - сформированность начальных знаний по истории спортивного туризма;
  - знание теоретических основ спортивного ориентирования, пешеходного туризма;
  - знание основ техники безопасности при прохождении дистанций 1-го класса;
  - выработка практических умений и навыков осуществлять страховку и самостраховку;
  - выработка тактико-технических умений и навыков прохождения туристских дистанций 1-го класса сложности;
  - сформированность физических качеств, позволяющих участвовать в соревнованиях, выполнять нормативы юношеских разрядов.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Название раздела	Тема учебного занятия	Всего часов		
					Теория	Практика
1		Вводное занятие	Знакомство с видом спорта «Спортивный туризм».	1,5	0,5 Туристское снаряжение, ИСС, виды и классы дистанций	1 Надевание ИСС, регулировка ИСС, работа с карабинами, работа с верёвками
2		Техника безопасности	Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом	1,5	1 Основы техники безопасности в спортивном туризме	0,5 Ознакомление с приемами самостраховки, защитное снаряжение (каска, перчатки, спортивная форма и обувь)
3		История развития туризма	Возникновение вида спорта «Спортивный туризм»	1,5	1,5 История развития туризма. Появление спортивного туризма как отдельного вида спорта	
4		Основы спортивного ориентирования	Карта спортивного ориентирования	1,5	0,5 Знакомство с картой спортивного ориентирования	1 Прохождение дистанций ориентирования в закрытом помещении
5		Техника и тактика спортивного туризма	Знакомство с дистанциями	1,5	0,5 Классы дистанций. Классификация дистанций	1 Дистанция 1-го класса
6		ОФП	Физическая подготовка спортсмена-туриста	1,5	0,5 Техника безопасности при выполнении упражнений	1 Знакомство с техникой выполнения ОбщеРазвивающих

						Упражнений. Разучивание ОРУ
7		История развития туризма ОФП	Влияние спортивного туризма на укрепление здоровья. Физическая подготовка спортсмена-туриста	1,5	1 Занятия спортивным туризмом – путь к ЗОЖ	0,5 Обучение технике разминки
8		История развития туризма Техника и тактика спортивного туризма	Пешеходная дистанция 1-го класса «Залинг»	1,5	0,5 Принципы организации дистанции в зале	1 Прохождение дистанции 1-го класса
		УТС, выезды и соревнования	Учебно-Тренировочные выезды	4	1,5 Природные дистанции. Техника безопасности на выездах. Порядок организации дистанции на природе	2,5 Ознакомление с техникой прохождения дистанции 1-го класса
9		История развития туризма ОФП	Уровни проведения соревнований. Физическая подготовка спортсмена-туриста	1,5	0,5 Районный и городской уровни. Порядок проведения соревнований, классы дистанций	1 Эстафеты с туристическим снаряжением
10		Основы спортивного ориентирования	Виды дистанций спортивного ориентирования	1,5	0,5 Дистанция «заданная», дистанция «по выбору», правила проведения соревнований на дистанциях, особенности дистанций	1 Прохождение заданной дистанции

11		Техника и тактика спортивного туризма	Знакомство с дистанциями	1,5	0,5 Особенности дистанции «связка»	1 Порядок прохождения дистанции «связка»
12		ОФП	Выносливость	1,5	0,5 Понятие выносливости. Как развить выносливость	1 Упражнения на выносливость
13		История развития туризма Основы спортивного ориентирования	Уровни проведения соревнований. Виды дистанций спортивного ориентирования	1,5	0,5 Региональный и всероссийский уровни. Порядок проведения соревнований, классы дистанций	1 Прохождение дистанции по выбору
14		ОФП	Скоростные качества	1,5	0,5 Понятие скоростных качеств. Как развить скоростные качества. Стартовое положение. Понятие «Ранний старт», «Поздний старт»	1 Стартовая позиция. Бег 30 м
15		Техника и тактика спортивного туризма	Знакомство с дистанциями	1,5	0,5 Тактика группового прохождения дистанций	1 Командные действия в составе группы
16		ОФП	Координационные качества	1,5	0,5 Понятие координации. Виды упражнений на развитие координационных качеств. Скорость реакции. Виды простых координационных движений	1 Упражнения на развитие координации. Игры на развитие координации
		УТС, выезды и соревнования	Учебно-Тренировочные выезды	4	1,5 Выезд в пос. Рошино на место проведения соревнований. Просмотр и	2,5 Ознакомительное прохождение дистанции-пешеходная 1кд (длинная)

					разбор прохождения дистанции-пешеходная 1кд (длинная)	
17		История развития туризма Основы спортивного ориентирования	Туристические дистанции с ориентированием. Взаимодействие видов спорта.	1,5	0,5 Особенности ориентирования на туристических дистанциях	1 Ориентирование с элементами туризма
18		Техника и тактика спортивного туризма ОФП	Этапы дистанций. Спортивные игры	1,5	0,5 Особенности прохождения этапа «подъём по скалодрому-спуск» на различных дистанциях, в различных залах	1 Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
19		ОФП	Физическая подготовка спортсмена-туриста	1,5	0,5 Необходимые физические качества для спортивного туризма	1 Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для прохождения дистанций
20		Техника и тактика спортивного туризма	Этапы дистанций	1,5	0,5 Правила прохождения блока этапов «навесная переправа-спуск»	1 Отработка прохождения блока этапов «навесная переправа-спуск»
21		ОФП	Координационные качества	1,5	0,5 Скорость реакции. Виды сложнокоординационных движений	1 Упражнения на развитие координации. Игры на развитие координации
22		История развития туризма Основы спортивного	Нормативные документы в спортивном туризме. Маршруты в	1,5	0,5 Регламент, правила вида спорта	1 Выбор кратчайшего маршрута. Перемещение между КП

		ориентирования	спортивном ориентировании			
23		Техника и тактика спортивного туризма ОФП	Этапы дистанций. Физическая подготовка спортсмена-туриста	1,5	0,5 Правила организации страховки и самостраховки. Контроль безопасности на этапах	1 Эстафеты с элементами туризма
24		Контрольные и итоговые занятия	Техника безопасности. Техника и тактика спортивного туризма	1,5	0,5 Проверка знаний по технике безопасности. Проверка знаний правил прохождения дистанции и правил соревнований.	1 Проверка умений и навыков страховки и самостраховки. Контрольные замеры времени прохождения дистанции (нормативы)
		УТС, выезды и соревнования	Соревнования. Соревнования Красногвардейского района по спортивному туризму.	4	1,5 Тактика прохождения дистанции. Факторы, влияющие на скорость прохождения дистанции	1 Прохождение дистанции 1-го класса
25		Техника и тактика спортивного туризма ОФП	Этапы дистанций. Спортивные игры	1,5		1 Организация страховки и самостраховки на блоке этапов 0,5 Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
26		ОФП	Выносливость	1,5		1,5 Упражнения на выносливость. Оценка показателей выносливости.
27		История развития туризма ОФП	Понятие «Судейство». Действия участников при командах судьи. Спортивные игры	1,5	0,5 Выполнение команд судьи этапов. Возможные ошибки при прохождении дистанции	1 Игровая тренировка на развитие командного взаимодействия



28		Основы спортивного ориентирования	Контрольные пункты (КП). Контрольные отметки.	1,5	0,5 КП. Виды КП. Различные виды отметки. Механическая отметка. Понятие «Призма». Вид «Призмы»	1 Прохождение дистанции с механической отметкой
29		ОФП	Гибкость и эластичность мышц	1,5		1,5 Основы растяжки и разогрева мышц. Основные упражнения, повышающие эластичность мышц
30		Техника и тактика спортивного туризма ОФП	Этапы дистанций. Спортивные игры	1,5	0,5 Правила организации страховки и само страховки. Контроль на этапах	1 Игровая тренировка на развитие командного взаимодействия
31		История развития туризма Основы спортивного ориентирования	Судейская коллегия. Главный судья. Контрольные пункты (КП). Контрольные отметки.	1,5	0,5 Понятие судейской коллегии. Главный судья соревнований. Электронная отметка	1 Прохождение дистанции с электронной отметкой
32		Контрольные и итоговые занятия	Техника и тактика спортивного туризма. ОФП	1,5	0,5 Правила прохождения дистанции. Возможные ошибки на дистанции. Техника безопасности на дистанции. Тест	1 Прохождение дистанции на время (КВ 3 мин.) Зачёт. ОФП (нормативы)

		УТС, выезды и соревнования	Соревнования. Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Финал. Дистанция-пешеходная-связка 1 класса. Пер-во Приморского р-на. Дистанция-пешеходная-личная 1 класса.	4	1,5 Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 1 класса на месте проведения соревнований	2 Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-личная 1 класса
33		История развития туризма ОФП	Туризм спортивный и пешеходный. Сходство и различия. Физическая подготовка спортсмена-туриста	1,5	0,5 История развития пешеходного туризма. Общие технические приёмы.	1 Эстафеты с элементами скалолазания и туризма
34		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции	1,5	0,5 Тактика прохождения дистанций. Дистанция-пешеходная-связка	1 Взаимодействие в связке. Организация страховки в связке
35		Основы спортивного ориентирования	Возрастные группы в спортивном ориентировании. Азимут	1,5	0,5 Взаимосвязь возрастных групп и сложности дистанции в спорт. ориентировании. Понятие угол, градус, азимут.	1 Тренировка с компасами. Выход на КП по азимуту
36		История развития туризма ОФП	Туризм спортивный и пешеходный. Сходство и различия. Скоростные качества	1,5	0,5 История развития пешеходного туризма. Различия между видами спорта.	1 Упражнения на развитие скоростных качеств. Бег 60 м. Эстафеты
37		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции	1,5	0,5 Тактика организации перил этапов. Дистанция-	1

					пешеходная-связка	Взаимодействие в связке. Организация перил этапа «спуск»
38		Основы спортивного ориентирования	Чтение местности и рельефа по карте.	1,5	0,5 Обозначения на карте спортивного ориентирования.	1 Ориентирование на местности
39		История развития туризма ОФП	Виды спортивного туризма: горный туризм. Спортивные игры	1,5	0,5 Элементы горного туризма в спортивном. Классификация скалодромов по сложности	1 Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
40		Контрольные и итоговые занятия	Техника и тактика спортивного туризма. ОФП. Скоростные качества	1,5	0,5 Варианты прохождения дистанции. Возможные ошибки. Способы разминки перед прохождением дистанции	1 Прохождение дистанции на время (КВ 2,5 мин.) Зачёт. ОФП (нормативы). Бег 30 и 60 м (нормативы)
		УТС, выезды и соревнования	Соревнования. 1 этап Кубка Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. 1 этап. Дистанция-пешеходная-личная 1 класса	4	1,5 Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 1 класса на месте проведения соревнований. Тактика прохождения дистанций	2 Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-личная 1 класса
41		Основы спортивного ориентирования	Виды дистанций спортивного ориентирования	1,5	0,5 Виды дистанций спортивного ориентирования: трейл-ориентирование, точное ориентирование	1 Прохождение дистанции трейл-ориентирования
42		История развития туризма ОФП	Виды спортивного туризма: водный и велосипедный туризм. Скоростные качества	1,5	0,5 Основы водного и велосипедного туризма.	1 Упражнения на скоростные качества. Бег 60 м. Эстафеты.
43		Техника и тактика	Дистанции	1,5	0,5	1

		спортивного туризма			Тактика организации страховки на этапах. Дистанция-пешеходная-связка	Взаимодействие в связке. Организация сопровождения на этапе «навесная переправа»
44		Техника и тактика спортивного туризма Основы спортивного ориентирования	Виды дистанций спортивного ориентирования	1,5	0,5 Виды спортивного ориентирования применяемого в спортивном туризме: ориентирование по маркированной трассе	1 Ориентирование по маркированной трассе с элементами туризма 1КД
45		История развития туризма ОФП	Виды спортивного туризма: туристское многоборье. ОФП. Скоростные качества	1,5	0,5 Виды туризма, входящие в туристское многоборье	1 Общеразвивающие упражнения. Скоростная подготовка. Бег 60 м
46		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции	1,5	0,5 Тактика организации страховки на этапах. Верхняя Командная Страховка. Виды ВКС	1 Взаимодействие в связке. Организация/снятие ВКС
47		История развития туризма ОФП	Влияние спортивного туризма на укрепление здоровья. Скоростно-силовая подготовка	1,5	0,5 Высокогорный туризм. Влияние высокогорного туризма на здоровье. Понятие акклиматизации.	1 ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 6x15 м
48		Контрольные и итоговые занятия	Техника и тактика спортивного туризма. ОФП. Скоростные качества	1,5	0,5 Разбор прохождения дистанции «пешеходная связка». Возможные ошибки. Способы разминки перед прохождением дистанции	1 Прохождение дистанции на время (КВ 5 мин.) Зачёт. Бег 30 и 60 м (нормативы). Челночный бег 6x15 м, прыжок в длину, отжимания (нормативы)
		УТС, выезды и соревнования	Пер-во Колпинского р-на на неклассифицированных	4	1,5 Техника безопасности на соревнованиях. Разбор	2,5 Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-

			дистанциях		дистанции 1 класса на месте проведения соревнований. Тактика прохождения дистанций	неклассифицированная
49		ОФП Основы спортивного ориентирования	Спортивные игры. Дистанция пешеходная-личная с элементами ориентирования	1,5		0,5 Спортивные игры на развитие командного взаимодействия 1 Дистанция пешеходная личная с элементами ориентирования
50		Техника и тактика спортивного туризма	Туристские дистанции. Дистанция-пешеходная-неклассифицированная	1,5	0,5 Правила прохождения Неклассифицированных Дистанций. Этапы НК	1 Прохождение блока этапов «спуск-подъём по склону»
51		Техника и тактика спортивного туризма ОФП	Туристские дистанции. Дистанция-пешеходная-неклассифицированная. Дистанционная выносливость	1,5	0,5 Этапы НК: траверс, вертикальный маятник. Правила прохождения	1 Развитие дистанционной выносливости. Кроссовая подготовка, промежуточный контроль - бег 2000 м
52		Техника и тактика спортивного туризма	Туристские дистанции. Дистанция-пешеходная-неклассифицированная.	1,5	0,5 Этапы НК: траверс, вертикальный маятник, параллельная переправа, переправа по бревну. Правила прохождения	1 Прохождение этапов: траверс, вертикальный маятник, параллельная переправа, переправа по бревну
53		Техника и тактика спортивного туризма ОФП	Туристские дистанции. Дистанция-пешеходная-неклассифицированная. Скоростно-силовая подготовка. Выносливость	1,5	0,5 Этапы НК: Навесная переправа, горизонтальный скалодром. Правила прохождения	1 Челночный бег 6x50, круговая эстафета, промежуточный контроль – бег 500 м
54		Техника и тактика спортивного	Туристские дистанции. Дистанция-пешеходная-	1,5	0,5 Правила организации	1

		туризма	неклассифицированная.		самоохранки. Прохождение блоков этапов без потери самоохранки	Прохождение этапов: навесная переправа, горизонтальный скалодром. Объединение этапов и блоков в НК дистанцию
55		Техника и тактика спортивного туризма ОФП	Туристские дистанции. Дистанция-пешеходная-неклассифицированная. Скоростно-силовая подготовка. Спортивные игры	1,5	0,5 Порядок прохождения этапов НК дистанции. Тактика прохождения НК дистанции. Разбор возможных ошибок.	1 Эстафета с элементами скоростно-силовой подготовки. Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
56		Контрольные и итоговые занятия	«Дистанция-пешеходная-неклассифицированная». Выносливость	1,5	0,5 Техника безопасности на НК дистанциях. Порядок прохождения этапов НК дистанции. Тактика прохождения НК дистанции.	1 Прохождение НК дистанции на время (зачёт, КВ 2,5 минуты). Выносливость - бег 500 м (норматив 2 мин 50 сек)
		УТС, выезды и соревнования	Соревнования. 1 этап кубка СПб. Пер-во Колпинского р-на в дисциплине «Дистанция-пешеходная-связка».	4	2 Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 1 класса на месте проведения соревнований. Тактика прохождения дистанций	2 Участие в Первенстве дистанция-пешеходная-связка 1 класса
57		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа)	1,5	0,5 Дистанция-пешеходная-личная. Длина дистанции, набор этапов. Правила прохождения. Работа с электронной отметкой	1 Прохождение этапов «подъем по склону», «спуск по склону»
58		Техника и тактика спортивного туризма ОФП	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа) Скоростно-силовая	1,5	0,5 Дистанция-пешеходная-личная. Тактика прохождения дистанции	1 Эстафеты. Челночный бег 6x60 м. Бег 500 м

			подготовка. Выносливость			
59		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа)	1,5	0,5 Дистанция-пешеходная-личная. Тактика прохождения дистанции. Правила прохождения этапов	1 Прохождение этапов «переправа по бревну», «навесная переправа»
60		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа)	1,5	0,5 Дистанция-пешеходная-связка. Тактика прохождения дистанции. Правила прохождения этапов. Взаимодействие спортсменов в связке	1 Прохождение этапов «подъем по склону», «спуск по склону» в связке. Организация и снятие перил этапов.
61		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа)	1,5		1,5 Прохождение этапов «переправа по бревну», «навесная переправа» в связке. Организация сопровождения на этапах
62		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа)	1,5	0,5 Дистанция-пешеходная-группа. Тактика прохождения дистанции. Правила прохождения этапов. Командное взаимодействие в группе	1 Прохождение этапов дистанции. Командное взаимодействие. Организация и снятие перил этапов, организация сопровождения.
63		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа)	1,5		1,5 Прохождение дистанций личная, связка, группа. Промежуточный контроль времени на дистанции

64		Контрольные и итоговые занятия	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа). Скоростные качества. Выносливость	1,5	0,5 Техника безопасности на природных дистанциях. Техника безопасности в лесу. Разбор дистанции на месте соревнований. Тактика прохождения дистанций.	1 Открытая тренировка на дистанциях . Прохождение дистанций личная, связка, группа (зачёт). Скоростная подготовка: челночный бег 60х6, бег 500 м (норматив 2 мин 40 сек)
		УТС, выезды и соревнования	Выезд на место проведения соревнований. Открытое Первенство Выборгского р-на на пешеходных дистанциях (летняя программа)	4	2 Техника безопасности на соревнованиях. Просмотр прохождения дистанций. Разбор ошибок. Тактика прохождения дистанций	2 Прохождение дистанций. Дистанции-пешеходные(короткие)-личная, связка, группа
65		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанция-пешеходная-группа (длинная)	1,5	0,5 Дистанция-пешеходная-группа. Тактика прохождения дистанции. Разбор этапов. Разбор ориентирования на дистанции	1 Прохождение этапов дистанции: «спуск по склону с организацией перил», «подъём по склону». Командное взаимодействие на дистанции
66		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанция-пешеходная-группа (длинная)	1,5		1,5 Прохождение этапов дистанции: «переправа по бревну с организацией перил», «навесная переправа с сопровождением», «параллельная переправа с сопровождением». Командное взаимодействие на дистанции
. 67		Техника и тактика спортивного	Дистанция-пешеходная-группа (длинная).	1,5		1



		туризма ОФП	Выносливость			Прохождение дистанции. Командное взаимодействие на дистанции 0,5 Кроссовая подготовка – бег 2500 м (промежуточный контроль)
68		Техника и тактика спортивного туризма ОФП	Дистанция-пешеходная- группа (длинная). Спортивные игры	1,5		1 Прохождение дистанции. Командное взаимодействие на дистанции 0,5 Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
69		Техника и тактика спортивного туризма ОФП	Дистанция-пешеходная- группа (длинная). Выносливость	1,5		1 Прохождение дистанции. Командное взаимодействие на дистанции (промежуточный контроль) 0,5 Кроссовая подготовка – бег 4000 м (промежуточный контроль)
70		ОФП	Скоростные качества. Спортивные игры	1,5		1,5 Челночный бег 6х60 м, бег 100 м, бег 200 м. Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
71		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанция-пешеходная- группа (длинная).	1,5		Отработка отдельных этапов. Прохождение дистанции. Командное взаимодействие на дистанции (итоговый

						контроль). Подготовка к соревнованиям
72		ОФП	Выносливость	1,5		Кроссовая подготовка – бег 4000 м (итоговый контроль)
		УТС, выезды и соревнования	Соревнования. Открытое Первенство Колпинского р-на на пешеходных дистанциях. Дистанция-пешеходная-группа, длинная (летняя программа)	4	2 Техника безопасности на соревнованиях. Просмотр прохождения блоков дистанции. Разбор ошибок. Тактика прохождения дистанций	2 Участие в соревнованиях. Дистанция-пешеходная-группа(длинная)

### Содержание первого года обучения

	Раздел	Темы	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Знакомство с видом спорта «Спортивный туризм»	Туристское снаряжение, ИСС, виды и классы дистанций	Надевание ИСС, регулировка ИСС, работа с карабинами, работа с верёвками
2	Техника безопасности	Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом	Основы техники безопасности в спортивном туризме	Ознакомление с приемами самостраховки, защитное снаряжение (каска, перчатки, спортивная форма и обувь)
3	История развития туризма	Возникновение вида спорта «Спортивный туризм»	История развития туризма. Появление спортивного туризма как отдельного вида спорта	
		Влияние спортивного туризма на укрепление здоровья	Занятия спортивным туризмом – путь к ЗОЖ. Укрепление здоровья с помощью занятий спортом	

		Высокогорный туризм. Влияние высокогорного туризма на здоровье. Понятие акклиматизации.	
	Пешеходная дистанция 1-го класса	Принципы организации дистанции в зале. Показ прохождения дистанции 1-го класса	
	Уровни проведения соревнований	Районный и городской уровни. Порядок проведения соревнований, классы дистанций. Описание дистанций. Разница между дистанциями на различных соревнованиях	
		Региональный и всероссийский уровни. Порядок проведения соревнований, классы дистанций. Описание дистанций. Разница между дистанциями на различных соревнованиях	
	Туристические дистанции с ориентированием. Взаимодействие видов спорта	Особенности ориентирования на туристических дистанциях	
	Нормативные документы в спортивном туризме	Регламент, правила вида спорта. Знакомство с основными положениями и правилами вида спорта	
	Понятие «Судейство». Действия участников при командах судьи.	Выполнение команд судьи этапов. Возможные ошибки при прохождении дистанции	
	Судейская коллегия. Главный судья.	Понятие судейской коллегии. Главный судья соревнований. Действия участников при командах главного судьи	
	Туризм спортивный и пешеходный. Сходство и различия.	История развития пешеходного туризма.	
		Сходство и различия между видами спорта. Общие этапы. Организация переправ	
	Виды спортивного туризма	Горный туризм. Элементы горного туризма в спортивном. Скалодромы	
		Водный и велосипедный туризм.	

			Основы водного и велосипедного туризма.	
			Туристское многоборье. Виды туризма, входящие в туристское многоборье	
4	Основы спортивного ориентирования	Карта спортивного ориентирования	Знакомство с картой спортивного ориентирования	Прохождение дистанций ориентирования в закрытом помещении
		Виды дистанций спортивного ориентирования	Дистанция «заданная», дистанция «по выбору». Правила прохождения дистанций, особенности дистанций	Прохождение «заданной» дистанции
				Прохождение дистанции «по выбору»
			Трейл-ориентирование, точное ориентирование. Правила, особенности	Прохождение дистанции трейл-ориентирования
			Ориентирование по маркированной трассе. Правила, особенности	Ориентирование по маркированной трассе с элементами туризма 1КД
		Взаимодействие видов спорта		Ориентирование с элементами туризма
		Маршруты в спортивном ориентировании		Выбор кратчайшего маршрута. Перемещение между КП
		Контрольные пункты (КП). Контрольные отметки.	КП. Виды КП. Различные виды отметки. Механическая отметка. Понятие «Призма». Вид «Призмы»	Прохождение дистанции с механической отметкой
			Электронная отметка	Прохождение дистанции с электронной отметкой
		Возрастные группы в спортивном ориентировании. Азимут	Взаимосвязь возрастных групп и сложности дистанции в спорт. ориентировании. Понятие угол, градус, азимут.	Тренировка с компасами. Выход на КП по азимуту
Чтение местности и рельефа по карте	Обозначения на карте спортивного ориентирования	Ориентирование на местности		

		Дистанция пешеходная-личная с элементами ориентирования		Дистанция пешеходная личная с элементами ориентирования	
5	Общая Физическая Подготовка	Физическая подготовка спортсмена-туриста	Техника безопасности при выполнении упражнений	Знакомство с техникой выполнения Общеразвивающих Упражнений. Разучивание ОРУ	
				Обучение технике разминки	
				Эстафеты с туристическим снаряжением	
				Эстафеты с элементами туризма	
			Необходимые физические качества для спортивного туризма	Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для прохождения дистанций	
		Выносливость	Понятие выносливости. Как развить выносливость		Упражнения на выносливость
					Бег 500 м
					Кроссовая подготовка бег 2000 м
					Кроссовая подготовка бег 2500 м
					Кроссовая подготовка бег 4000 м
		Скоростные качества	Понятие скоростных качеств. Как развить скоростные качества. Стартовое положение. Понятие «Ранний старт», «Поздний старт»		Стартовая позиция. Бег 30 м
					Бег 60 м
					Бег 100 м
	Бег 200 м				
Координационные качества	Понятие координации. Виды упражнений на развитие координационных качеств. Скорость реакции. Виды простых координационных движений	Упражнения на развитие координации. Игры на развитие координации			

			Скорость реакции. Виды сложнокоординационных движений	Упражнения на развитие координации. Игры на развитие координации
		Спортивные игры		Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
		Гибкость и эластичность мышц		Основы растяжки и разогрева мышц. Основные упражнения, повышающие эластичность мышц
		Скоростно-силовая подготовка		Челночный бег 6x15 м, 6x60 м, ОРУ, эстафеты
6	Техника и тактика спортивного	Знакомство с дистанциями	Классы дистанций. Классификация дистанций	Дистанция 1-го класса
			Особенности дистанции «связка»	Порядок прохождения дистанции «связка»
		Тактика группового прохождения дистанций	Командные действия в составе группы	
		Этапы дистанций	Особенности прохождения этапа «подъём по скалодрому-спуск» на различных дистанциях, в различных залах	
			Правила прохождения блока этапов «навесная переправа-спуск»	Отработка прохождения блока этапов «навесная переправа-спуск»

		Правила организации страховки и само страховки. Контроль безопасности на этапах	Организация страховки и само страховки на блоке этапов «навесная переправа-спуск»
	Дистанции	Тактика прохождения дистанций. Дистанция-пешеходная-связка	Взаимодействие в связке. Организация страховки в связке
		Тактика организации перил этапов. Дистанция-пешеходная-связка	Взаимодействие в связке. Организация перил этапа «спуск»
		Тактика организации страховки на этапах. Дистанция-пешеходная-связка	Взаимодействие в связке. Организация сопровождения на этапе «навесная переправа»
		Тактика организации страховки на этапах. Верхняя Командная Страховка. Виды ВКС	Взаимодействие в связке. Организация/снятие ВКС
	Туристские дистанции. Дистанция-пешеходная-неклассифицированная	Правила прохождения Неклассифицированных Дистанций. Этапы НК Порядок прохождения этапов НК дистанции.	Прохождение блока этапов «спуск-подъём по склону»
		Этапы НК: траверс, вертикальный маятник, параллельная переправа, переправа по бревну. Правила прохождения	Прохождение этапов: траверс, вертикальный маятник, параллельная переправа, переправа по бревну

		Правила организации самостраховки. Прохождение блоков этапов без потери самостраховки. Тактика прохождения НК дистанции. Разбор возможных ошибок	Прохождение этапов: навесная переправа, горизонтальный скалодром. Объединение этапов и блоков в НК дистанцию
	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа)	Дистанция-пешеходная-личная. Длина дистанции, набор этапов. Правила прохождения. Работа с электронной отметкой. Тактика прохождения дистанции.	Прохождение этапов «подъем по склону», «спуск по склону»
			Прохождение этапов «переправа по бревну», «навесная переправа»
	Дистанция-пешеходная-связка. Тактика прохождения дистанции. Правила прохождения этапов. Взаимодействие спортсменов в связке	Прохождение этапов «переправа по бревну», «навесная переправа» в связке. Организация сопровождения на этапах	
	Дистанция-пешеходная-группа. Тактика прохождения дистанции. Правила прохождения этапов. Командное взаимодействие в группе	Прохождение этапов дистанции. Командное взаимодействие. Организация и снятие перил этапов, организация сопровождения.	
	Дистанция-пешеходная-группа (длинная)	Дистанция-пешеходная-группа. Тактика прохождения дистанции. Разбор этапов. Разбор ориентирования на дистанции	Прохождение этапов дистанции: «спуск по склону с организацией перил», «подъем по склону». Командное взаимодействие на дистанции



				Прохождение этапов дистанции: «переправа по бревну с организацией перил», «навесная переправа с сопровождением», «параллельная переправа с сопровождением». Командное взаимодействие на дистанции
7	Контрольные и итоговые занятия	Техника безопасности.	Проверка знаний по технике безопасности.	Проверка умений и навыков страховки и само страховки
		Техника и тактика спортивного туризма	Проверка знаний правил прохождения дистанции и правил соревнований.	Контрольные замеры времени прохождения дистанции (нормативы)
				Прохождение дистанции на время Зачёт.
		ОФП	Проверка знаний по технике безопасности.	ОФП (нормативы) – отжимания, приседания, прыжок в длину, прыжки на скакалке.
		Скоростные качества		Бег 30, 60, 100, 200 м. Челночный бег 6x15 м. Челночный бег 6x60 м
Выносливость		Бег 500 м Бег 2000 м Бег 2500 м Бег 4000 м		

		«Дистанция-пешеходная-неклассифицированная»	Техника безопасности на НК дистанциях. Порядок прохождения этапов НК дистанции. Тактика прохождения НК дистанции.	Прохождение НК дистанции на время (зачёт)
		Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа).	Техника безопасности на природных дистанциях. Техника безопасности в лесу. Разбор дистанции на месте соревнований. Тактика прохождения дистанций.	Открытая тренировка на дистанциях . Прохождение дистанций личная, связка, группа (зачёт).
8	УТС, выезды и соревнования	Учебно-Тренировочные выезды	Природные дистанции. Техника безопасности на выездах. Порядок организации дистанции на природе	Ознакомление с техникой прохождения дистанции 1-го класса
			Выезд в пос. Рошино на место проведения соревнований. Просмотр и разбор прохождения дистанции-пешеходная 1кд (длинная)	Ознакомительное прохождение дистанции-пешеходная 1кд (длинная)
		Соревнования	Районные соревнования по спортивному туризму. Тактика прохождения дистанции. Факторы, влияющие на скорость прохождения дистанции	Прохождение дистанции 1-го класса
			Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Финал. Дистанция-пешеходная-личная 1 класса. Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 1 класса на месте проведения соревнований	Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-личная 1 класса

		<p>Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. 1 этап. Дистанция-пешеходная-личная 1 класса. Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 1 класса на месте проведения соревнований. Тактика прохождения дистанций</p>	<p>Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-личная 1 класса</p>
		<p>Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. 1 этап. Дистанция-пешеходная-связка 1 класса. Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 1 класса на месте проведения соревнований. Тактика прохождения дистанций (связка)</p>	<p>Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-связка 1 класса</p>
		<p>Открытое Первенство ШСК на неклассифицированных дистанциях. Дистанция-пешеходная-личная. Техника безопасности на соревнованиях. Разбор НК дистанции 1 класса на месте проведения соревнований. Тактика прохождения дистанций</p>	<p>Участие в Первенстве ШСК дистанция-пешеходная НК 1 класса</p>
		<p>Открытое Первенство Выборгского р-на на пешеходных дистанциях (летняя программа). Техника безопасности на соревнованиях. Просмотр прохождения дистанций. Разбор ошибок. Тактика прохождения дистанций</p>	<p>Участие в соревнованиях. Дистанции-пешеходные(короткие)-личная, связка, группа</p>

		Открытое Первенство Колпинского р-на на пешеходных дистанциях. Дистанция-пешеходная-группа, длинная (летняя программа). Техника безопасности на соревнованиях. Просмотр прохождения блоков дистанции. Разбор ошибок. Тактика прохождения дистанций	Участие в соревнованиях. Дистанция-пешеходная-группа(длинная)
--	--	--	---

### Оценочные и методические материалы

#### Педагогические методики и технологии

В процессе обучения по программе применяются:

- информационные технологии (анализ видео материалов техники прохождения дистанций различного уровня сложности ведущими спортсменами Санкт – Петербурга и России, анализ видео материалов выступления учащихся на соревнованиях различного уровня, анализ видео материалов , созданных в процессе тренировок, использование обучающих презентаций, видео роликов, тестирование учащихся с помощью компьютерных тестов и т.д)
- работа в парах постоянного и сменного состава
- групповые методы работы
- наставничество учащихся 4-6 года обучения в группах 1-3 годов обучения.

#### Перечень УМК

1. Первичные навыки туризма			
II	Литература для педагога.		
№	Название	Место и год издания	Издательство
1.	Спортивный туризм в системе образования» под	Санкт-Петербург	«Петрополис»

	ред. Губаненкова С.М.	2008 год		
2.	<b>Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков под ред. Губаненкова С.М.</b>	Санкт-Петербург 2007 год	«Петрополис»	
3.	«Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей.» Под ред. Константинова Ю.С., Маслова А.Г	Москва 2005	«Советский спорт»	
<b>12</b>	<b><i>Литература для обучающихся.</i></b>			
№	Название	Место и год издания	Издательство	
1.	<b>Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.</b> <b>«Спортивно-оздоровительный туризм»</b> <b>Учебник. – 2-е изд.,</b>	Москва 2009	«Советский спорт»	
<b>13</b>	<b><i>Методические рекомендации.</i></b>			
№	Название	Место и год издания	Издательство	Где хранится
1.	Методические рекомендации для подготовки команд к Открытому финалу Игры «Зарница» и соревнованиям «Школа	Санкт-Петербург 2012 год	Сектор городских массовых мероприятий и конкурсных программ Гор. ЦГПВ ГОУ СПб «Балтийский берег», тел./факс	1)ОУ СОШ № 312, кабинет № 39 – распечатка 2) Сайт ГОУ «Балтийский берег», раздел «Методические рекомендации» -

	безопасности» Санкт-Петербурга, Ленинградской области и Северо-запада России (операция «Следопыт»)		764-43-59.	электронный вариант. 3) Сайт объединения «Исток», раздел «Полезная информация» - электронный вариант.
2.	Методические рекомендации для педагогов по подготовке команд к туристическому многоборью.	Санкт-Петербург 2009 год	ДДЮТ Фрунзенского района Санкт-Петербурга	ОУ СОШ № 312, кабинет № 39 – распечатка Сайт объединения «Исток»

<b>25</b>	<b><i>Наглядные пособия.</i></b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Иллюстрации видов узлов.</li> <li>2. Иллюстрации видов костров</li> <li>3. Раздаточный материал «Топографические знаки»</li> <li>4. Раздаточный материал «Знаки спортивных карт»</li> <li>5. Раздаточный материал «Международные коды сигналов бедствия»</li> </ol>
<b>26</b>	<b><i>Тесты для контроля образовательных результатов.</i></b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Тест «Виды костров»</li> <li>7. Тест «Знаки спортивных карт»</li> <li>8. Тест «Топографические знаки»</li> <li>9. Тест «Международные коды сигналов бедствия»</li> </ol>

<b>14</b>	<b><i>Интернет сайты для проведения занятий и индивидуальной подготовки учащихся.</i></b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Группа «Спортивный туризм в школе 312» <a href="https://vk.com/stspb312">https://vk.com/stspb312</a></li> <li>2. Блог «Спортивный туризм в школе 312» <a href="http://stspb312.blogspot.ru/">http://stspb312.blogspot.ru/</a></li> <li>3. Сообщество «Спортивный туризм в Санкт-Петербурге» <a href="https://vk.com/club1065545">https://vk.com/club1065545</a></li> <li>4. Сайт городского центра патриотического воспитания "Балтийский берег» <a href="http://patriotcenter.spb.ru/">http://patriotcenter.spb.ru/</a></li> <li>5. Сайт региональной организации «Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга»</li> </ol>

<http://rfstspb.ru/>

6. Сайт «Спортивный туризм в России»

<http://tmmoscow.ru/>

## **Система контроля**

### **- Текущий контроль**

Осуществляется в течение всего учебного года. Отслеживается уровень освоения учащимися материала различных разделов программы, развитие личностных качеств.

*Способы и формы выявления результатов:* наблюдение, самооценка учащихся, анализ педагогом и учащимися качества приобретенных навыков.

*Формы фиксации результатов:* тестирование, отзывы родителей и детей, видеозапись.

*Способы и формы представления результатов:* тесты, анкеты самоанализа, диагностические карты.

### **- Промежуточный контроль**

Промежуточный контроль физической подготовленности учащихся проводится не менее одного раза в два месяца.

Промежуточный контроль качества овладения тактико-техническими умениями и навыками проводится перед каждым соревнованием или не менее одного раза в два месяца при отсутствии соревновательной практики в указанный период.

*Способы и формы выявления результатов:* диагностика, зачеты, сдача нормативов

*Формы фиксации результатов:* протоколы диагностики, диагностические карты «Уровень физического развития учащихся», протоколы результатов сдачи нормативов и зачетов.

*Способы и формы представления результатов:* диагностические карты.

### **-Итоговый контроль**

Итоговый контроль проводится два раза в год:

- В декабре после завершения многоэтапных соревнований «Кубок Санкт-Петербурга по спортивному туризму» проводится анализ результатов выступления спортсменов на городских соревнованиях с целью внесения корректив в процесс обучения, тренировочный процесс.

*Способы и формы выявления результатов:* соревнования, анализ участия в соревнованиях, открытые занятия

*Формы фиксации результатов:* протоколы результатов соревнований, грамоты, дипломы, разрядные книжки, приказы о присвоении и разрядов

*Способы и формы представления результатов:* диагностические карты, аналитические справки, отчеты, портфолио

- В мае по завершении обучения по программе данного года обучения проводится итоговый контроль качества освоения учащимися программы.

*Способы и формы выявления результатов:* соревнования, анализ участия в соревнованиях, диагностика уровня личностного развития обучающихся (развитие силы воли, настойчивости в достижении поставленных целей и задач, умение работать в связке и группе, развитие лидерских качеств и т.д.)

*Формы фиксации результатов:* протоколы результатов соревнований, грамоты, дипломы, разрядные книжки, приказы о присвоении и разрядов, диагностические карты «Диагностическая карта уровня усвоения теоретического материала программы», «Диагностическая карта мониторинга развития качеств личности обучающихся».

*Способы и формы представления результатов:* диагностические карты, аналитические справки, отчеты, портфолио.