

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»**

2 год обучения (2 вариант)

педагог дополнительного образования  
В.В. Петров

## **Особенности организации образовательного процесса 2-го года обучения (2 вариант)**

Основные этапы освоения программы:

- подготовительный;
- тренировочный;

Подготовительный этап включает следующие модули:

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

Тренировочный этап:

На тренировочный этап допускаются учащиеся, прошедшие подготовительный этап.

### **Задачи 2-го года обучения**

#### Обучающие:

- проверить знания техники безопасности;
- дополнить представление о виде спорта «спортивный туризм» и его истории;
- сформировать представление о туристических дистанциях 2-го класса сложности;
- выработать умения и навыки прохождения дистанций 2-го класса сложности;
- выработать первоначальные умения и навыки ориентирования в природных условиях

#### Развивающие:

- укрепить здоровье обучающихся;
- развить физические качества, необходимые для прохождения дистанций 2-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 2-го года обучения

- Личностные:
  - воспитание общечеловеческих ценностей (нравственности, толерантности, доброты, товарищества, командной работы);
  - 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 2-го класса;
  - выработка практических умений и навыков осуществлять страховку и самостраховку;
  - выработка тактико-технических умений и навыков прохождения туристских дистанций 2-го класса сложности;
  - сформированность физических качеств, позволяющих успешно преодолевать туристические дистанции.

### Календарно-тематический план

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

5		Техника и тактика спортивного туризма	Знакомство с дистанциями	2	1 Классы дистанций. Классификация дистанций	1 Дистанция 2-го класса
6		ОФП	Физическая подготовка спортсмена-туриста	2	1 Техника безопасности при выполнении упражнений	1 Знакомство с техникой выполнения ОбщеРазвивающих Упражнений. Разучивание ОРУ
7		1. История развития туризма 2. ОФП	1. Влияние спортивного туризма на укрепление здоровья. 2. Физическая подготовка спортсмена-туриста	1 1	1 Занятия спортивным туризмом – путь к ЗОЖ	1 Обучение технике разминки
8		1. История развития туризма 2. Техника и тактика спортивного туризма	1. Классы дистанций. 2. Пешеходная дистанция 2-го класса «Залинг»	1 1	1 Принципы организации дистанции в зале	1 Прохождение дистанции 2-го класса
9		Техника и тактика спортивного туризма	Знакомство с дистанциями	2	1 Классы дистанций. Классификация дистанций	1 Дистанция 2-го класса
10		1. История развития туризма 2. ОФП	1. Уровни проведения соревнований. 2. Физическая подготовка спортсмена-туриста	1 1	1 Районный и городской уровни. Порядок проведения соревнований, классы дистанций	1 Эстафеты с туристическим снаряжением

11		Основы спортивного ориентирования	Виды дистанций спортивного ориентирования	2	1 Дистанция «заданная», дистанция «по выбору», правила проведения соревнований на дистанциях, особенности дистанций	1 Прохождение заданной дистанции
12		Техника и тактика спортивного туризма	Знакомство с дистанциями	2	1 Особенности дистанции «связка»	1 Порядок прохождения дистанции «связка»
13		ОФП	Выносливость	2	1 Понятие выносливости. Как развить выносливость	1 Упражнения на выносливость
14		Основы спортивного ориентирования	Виды дистанций спортивного ориентирования	2	1 Дистанции «по выбору»	1 Прохождение дистанции по выбору
15		ОФП	Скоростные качества	2	1 Понятие скоростных качеств. Как развить скоростные качества. Стартовое положение. Понятие «Ранний старт», «Поздний старт»	1 Стартовая позиция. Бег 30 м
16		Техника и тактика спортивного туризма	Знакомство с дистанциями	2	1 Тактика группового прохождения дистанций	1 Командные действия в составе группы
17		Контрольные и итоговые занятия	Техника безопасности. Техника и тактика спортивного туризма	2		2 Проверка умений и навыков страховки и само страховки. Контрольные замеры времени прохождения дистанции (нормативы)

18		ОФП	Координационные качества	2	1 Понятие координации. Виды упражнений на развитие координационных качеств. Скорость реакции. Виды простых координационных движений	1 Упражнения на развитие координации. Игры на развитие координации
19		Основы спортивного ориентирования	Туристические дистанции с ориентированием. Взаимодействие видов спорта.	2		2 Ориентирование с элементами туризма
20		1. Техника и тактика спортивного туризма  2. ОФП	1. Этапы дистанций.  2. Спортивные игры	1  1	1 Особенности прохождения этапа «подъём по скалодрому-спуск» на различных дистанциях, в различных залах	1 Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
21		ОФП	Физическая подготовка спортсмена-туриста	2		2 Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для прохождения дистанций
22		Техника и тактика спортивного туризма	Этапы дистанций	2	1 Правила прохождения блока этапов «навесная переправа-спуск»	1 Отработка прохождения блока этапов «навесная переправа-спуск»

23		ОФП	Координационные качества	2		2 Упражнения на развитие координации. Игры на развитие координации
24		Основы спортивного ориентирования	Маршруты в спортивном ориентировании	2		2 Выбор кратчайшего маршрута. Перемещение между КП
25		1. Техника и тактика спортивного туризма  2. ОФП	1. Этапы дистанций.  2. Физическая подготовка спортсмена-туриста	1  1	1 Правила организации страховки и само страховки. Контроль безопасности на этапах	1 Эстафеты с элементами туризма
26		Техника и тактика спортивного туризма	Этапы дистанций.	2		2 Организация страховки и само страховки на блоке этапов
27		ОФП	Выносливость	2		2 Упражнения на выносливость. Оценка показателей выносливости.
28		ОФП	Спортивные игры	2		2 Игровая тренировка на развитие командного взаимодействия
29		Основы спортивного ориентирования	Контрольные пункты (КП). Контрольные отметки.	2		2 Прохождение дистанции с механической отметкой



30		ОФП	Гибкость и эластичность мышц	2		2 Основы растяжки и разогрева мышц. Основные упражнения, повышающие эластичность мышц
31		ОФП	Спортивные игры	2		2 Игровая тренировка на развитие командного взаимодействия
32		Контрольные и итоговые занятия	Техника безопасности. Техника и тактика спортивного туризма	2	1 Проверка знаний по технике безопасности. Проверка знаний правил прохождения дистанции и правил соревнований.	1 Проверка умений и навыков страховки и само страховки. Контрольные замеры времени прохождения дистанции (нормативы)
33		1. Вводное занятие  2. Техника безопасности	1. Повторение изученного в первом полугодии.  2. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом	1  1	0,5 Снаряжение. Классы дистанций. Технические приёмы.  0,5 Основы техники безопасности в спортивном туризме. ТБ в спортзале. ТБ на дистанциях	0,5 Снаряжение на дистанциях. Организация дистанций 2 класса. Натяжение перил переправ. 0,5 Повторение приёмов само страховки, страховки. Проверка специального и защитного снаряжения.
34		Основы спортивного ориентирования	Контрольные пункты (КП). Контрольные отметки.	2		2 Прохождение дистанции с электронной отметкой
35		ОФП	Физическая подготовка спортсмена-туриста	2		2 Эстафеты с элементами скалолазания и туризма
36		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции	2	1 Тактика прохождения дистанций. Дистанция-пешеходная-связка	1 Взаимодействие в связке. Организация страховки в связке

37		Основы спортивного ориентирования	Возрастные группы в спортивном ориентировании. Азимут.	2		2 Тренировка с компасами. Выход на КП по азимуту
38		ОФП	Скоростные качества	2		2 Упражнения на развитие скоростных качеств. Бег 60 м. Эстафеты
39		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции	2	1 Тактика организации перил этапов. Дистанция-пешеходная-связка	1 Взаимодействие в связке. Организация перил этапа «спуск»
40		Основы спортивного ориентирования	Чтение местности и рельефа по карте.	2		2 Ориентирование на местности
41		ОФП	Спортивные игры	2		2 Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
42		Контрольные и итоговые занятия	Техника и тактика спортивного туризма . ОФП. Скоростные качества	2		2 Прохождение дистанции на время (КВ 2,5 мин.) Зачёт. ОФП (нормативы). Бег 30 и 60 м (нормативы)
43		ОФП	Спортивные игры	2		2 Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
44		ОФП	Скоростные качества	2		2 Упражнения на скоростные качества. Бег 60 м. Эстафеты.

45		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции	2	1 Тактика организации страховки на этапах. Дистанция-пешеходная-связка	1 Взаимодействие в связке. Организация сопровождения на этапе «навесная переправа»
46		ОФП	Спортивные игры	2		2 Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
47		ОФП	ОФП. Скоростные качества	2		2 Общеразвивающие упражнения. Скоростная подготовка. Бег 60 м
48		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции	2	1 Тактика организации страховки на этапах. Верхняя Командная Страховка. Виды ВКС	1 Взаимодействие в связке. Организация/снятие ВКС
49		ОФП	Скоростно-силовая подготовка	2		2 ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 6x15 м
50		ОФП	Спортивные игры.	2		2 Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
51		Техника и тактика спортивного туризма	Туристские дистанции. Дистанция-пешеходная-неклассифицированная	2	1 Правила прохождения Неклассифицированных Дистанций. Этапы НК	1 Прохождение блока этапов «спуск-подъём по склону»
52		Техника и тактика спортивного туризма	Туристские дистанции. Дистанция-пешеходная-неклассифицированная.	2		2 Этапы НК: траверс, вертикальный маятник. Порядок прохождения

53		Техника и тактика спортивного туризма	Туристские дистанции. Дистанция-пешеходная-неклассифицированная.	2		2 Прохождение этапов: траверс, вертикальный маятник, параллельная переправа, переправа по бревну
54		1. Техника и тактика спортивного туризма  2. ОФП	1. Туристские дистанции. Дистанция-пешеходная-неклассифицированная.  2. Скоростно-силовая подготовка. Выносливость	1  1		1 Этапы НК: Навесная переправа, горизонтальный скалодром. Правила прохождения 1 Челночный бег 6х50, круговая эстафета, промежуточный контроль – бег 500 м
55		Техника и тактика спортивного туризма	Туристские дистанции. Дистанция-пешеходная-неклассифицированная.	2		2 Прохождение этапов: навесная переправа, горизонтальный скалодром. Объединение этапов и блоков в НК дистанцию
56		Контрольные и итоговые занятия	Техника и тактика спортивного туризма. ОФП. Скоростные качества	2		2 Прохождение дистанции на время (КВ 5 мин.) Зачёт. Бег 30 и 60 м (нормативы). Челночный бег 6х15 м, прыжок в длину, отжимания (нормативы)
57		Техника и тактика спортивного туризма	Туристские дистанции. Дистанция-пешеходная-неклассифицированная.	2		2 Эстафета НК дистанции. Тактика прохождения НК дистанции. Разбор возможных ошибок.

58		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа)	2		2 Прохождение этапов «подъем по склону», «спуск по склону»
59		1. Техника и тактика спортивного туризма 2. ОФП	1. Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа) 2. Скоростно-силовая подготовка. Выносливость	1  1		1 Дистанция-пешеходная-личная. Варианты техники прохождения дистанции. 1 Эстафеты. Челночный бег 6х60 м. Бег 500 м
60		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа)	2		2 Прохождение этапов «переправа по бревну», «навесная переправа»
61		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа)	2		2 Прохождение этапов «подъем по склону», «спуск по склону» в связке. Организация и снятие перил этапов.
62		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа)	2		2 Прохождение этапов «переправа по бревну», «навесная переправа» в связке. Организация сопровождения на этапах.
63		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа)	2		2 Прохождение этапов дистанции. Командное взаимодействие. Организация и снятие перил этапов.

64		Контрольные и итоговые занятия	«Дистанция-пешеходная-неклассифицированная». Выносливость	2		2 Прохождение НК дистанции на время (зачёт, КВ 2,5 минуты). Выносливость - бег 500 м (норматив 2 мин 50 сек)
65		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа)	2		2 Прохождение дистанций личная, связка, группа. Промежуточный контроль времени на дистанции
66		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанция-пешеходная-группа (длинная)	2		2 Прохождение этапов дистанции: «спуск по склону с организацией перил», «подъём по склону». Командное взаимодействие на дистанции
67		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанция-пешеходная-группа (длинная)	2		2 Прохождение этапов дистанции: «переправа по бревну с организацией перил», «навесная переправа с сопровождением», «параллельная переправа с сопровождением». Командное взаимодействие на дистанции
. 68		1. Техника и тактика спортивного туризма 2. ОФП	1. Дистанция-пешеходная-группа (длинная). 2. Выносливость	1  1		1 Прохождение дистанции. Командное взаимодействие на дистанции 1 Кроссовая подготовка – бег 2500 м (промежуточный контроль)

69		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанция-пешеходная-группа (длинная).	2		2 Прохождение дистанции. Командное взаимодействие на дистанции
70		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанция-пешеходная-группа (длинная).	2		2 Прохождение дистанции. Командное взаимодействие на дистанции
71		Техника и тактика спортивного туризма	Дистанция-пешеходная-группа (длинная).	2		2 Прохождение дистанции. Командное взаимодействие на дистанции (промежуточный контроль)
72		Контрольные и итоговые занятия	Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа). Скоростные качества. Выносливость	2	1 Техника безопасности на природных дистанциях. Техника безопасности в лесу. Разбор дистанции. Тактика прохождения дистанций.	1 Прохождение дистанций личная, связка, группа (зачёт). Скоростная подготовка: челночный бег 60х6, бег 500 м (норматив 2 мин 40 сек)

### Содержание второго года обучения (2 вариант)

	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	Особенности ориентирования на туристических дистанциях			



		ориентированием. Взаимодействие видов спорта		
		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
		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 развивать скоростные качества. Стартовое положение. Понятие «Ранний старт», «Поздний старт»	Стартовая позиция. Бег 30 м
				Бег 60 м
				Бег 100 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
		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	Знакомство с дистанциями	Классы дистанций. Классификация дистанций	Дистанция 1-го класса

спортивного		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 самостраховки. Контроль безопасности на этапах	Организация страховки и самостраховки 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 «подъём 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	<p>Прохождение этапов дистанции: «спуск по склону с организацией перил», «подъём по склону». Командное взаимодействие на дистанции</p> <p>Прохождение этапов дистанции: «переправа по бревну с организацией перил», «навесная переправа с сопровождением», «параллельная переправа с сопровождением». Командное взаимодействие на дистанции</p>
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.	<p>Контрольные замеры времени прохождения дистанции (нормативы)</p> <p>Прохождение дистанции на время Зачёт.</p>
		ОФП	Проверка знаний по технике безопасности.	ОФП (нормативы) – отжимания, приседания, прыжок в длину, прыжки на скакалке.
		Скоростные качества		<p>Бег 30, 60, 100, 200 м.</p> <p>Челночный бег 6x15 м.</p> <p>Челночный бег 6x60 м</p>

	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).

## 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

<b>1. Первичные навыки туризма</b>			
<b>1</b>	<i>Литература для педагога.</i>		
	Название	Место и год издания	Издательство
	<b>Спортивный туризм в системе образования» под ред. Губаненкова С.М.</b>	Санкт-Петербург 2008 год	<b>«Петрополис»</b>
	<b>Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков под ред. Губаненкова С.М.</b>	Санкт-Петербург 2007 год	<b>«Петрополис»</b>
	«Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей.» Под ред. Константинова Ю.С., Маслова А.Г	Москва 2005	<b>«Советский спорт»</b>
<b>2</b>	<i>Литература для обучающихся.</i>		
	Название	Место и год издания	Издательство



	Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. «Спортивно-оздоровительный туризм» Учебник. – 2-е изд.,	Москва 2009	«Советский спорт»	
3	<i>Методические рекомендации.</i>			
	Название	Место и год издания	Издательство	Где хранится
	Методические рекомендации для подготовки команд к Открытому финалу Игры «Зарница» и соревнованиям «Школа безопасности» Санкт-Петербурга, Ленинградской области и Северо-запада России (операция «Следопыт»)	Санкт-Петербург 2012 год	Сектор городских массовых мероприятий и конкурсных программ Гор. ЦГПВ ГОУ СПб «Балтийский берег», тел./факс 764-43-59.	1) ОУ СОШ № 312, кабинет № 39 – распечатка 2) Сайт ГОУ «Балтийский берег», раздел «Методические рекомендации» - электронный вариант. 3) Сайт объединения «Исток», раздел «Полезная информация» - электронный вариант.
	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>5</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>6</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>4</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» <a href="http://rfstspb.ru/">http://rfstspb.ru/</a></li> <li>6. Сайт «Спортивный туризм в России» <a href="http://tmmoscow.ru/">http://tmmoscow.ru/</a></li> </ol>

## **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.

*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 освоения программы первого полугодия проводится контрольное занятие с последующим анализом результатов занятия с целью внесения корректив в процесс обучения, тренировочный процесс.

*Способы и формы выявления результатов:* контрольное прохождение дистанций, нормативы, анализ занятия, открытые занятия.

*Формы фиксации результатов:* протоколы результатов прохождения дистанций, протоколы нормативов, тестов.

*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 контрольное прохождение дистанций, нормативы, анализ занятия, открытые занятия, 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 протоколы результатов прохождения дистанций, протоколы нормативов, тестов, 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.