

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»

4 год обучения

педагог дополнительного образования  
А.В. Андреев

## **Особенности организации образовательного процесса 4-го года обучения**

Основные этапы освоения программы:

- учебно-тренировочный;
- соревновательный

Учебно-тренировочный этап включает в себя следующее:

- Навыки работы с туристским снаряжением, умения осуществлять страховку и само страховку, знания основ техники безопасности и оказание первой помощи;
- Подготовка к дистанциям 3 и 4 класса сложности. (Дисциплина - личная, связка, группа).
- Совершенствование навыков и умений вязки узлов.
- Навыки ориентирования.

Соревновательный этап:

К соревнованиям допускаются учащиеся прошедшие полный курс прошлых лет и выполнившие все нормативы и зачеты.

### **Задачи 4-го года обучения**

#### Обучающие:

- сформировать знания техники безопасности и первой помощи;
- Изучить документацию о виде спорта «спортивный туризм» (Регламент; Правила).
- сформировать представление о туристических дистанциях 4 и 5-го класса сложности;
- Совершенствовать умения и навыки прохождения дистанций 3-го класса сложности;
- Совершенствовать навыки ориентирования в природных условиях

#### Развивающие:

- привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- утверждение здорового образа жизни, воспитание морально-этических и волевых качеств;
- развить физические качества, необходимые для прохождения дистанций 3 и 4-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 4-го года обучения

- Личностные:
  - воспитание общечеловеческих ценностей (нравственности, милосердия, толерантности, доброты, товарищества и т.д- воспитание желания строить отношения с людьми, работать в команде;
- - воспитание желания строить отношения с людьми, работать в команде;
- - развитие силы воли, координации движения, зрительной, слуховой, мышечной памяти;
- - формирование быстроты реакции и логики поведения в экстремальной ситуации;
- - 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:
  - знание теоретических основ спортивного ориентирования, пешеходного туризма;
  - выработка практических умений и навыков осуществлять страховку и самостраховку;
  - выработка тактико-технических умений и навыков прохождения туристских дистанций 3 и 4 -го класса сложности;
  - сформированность физических качеств, позволяющих участвовать в соревнованиях, выполнять нормативы юношеских разрядов.
  - выработка практических умений и навыков осуществлять страховку и самостраховку;
  - сформированность знаний основных нормативных документов и актов, действующих в виде спорта «спортивный туризм»;

### Календарно-тематический план

№п/п	Дата	Название раздела	Тема учебного занятия	Всего часов		
					Теория	Практика
1		Вводное занятие	Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия. Вводное занятие	2	2	Туристское снаряжение, ИСС, виды и классы дистанций. Мотивация к занятиям
2		Медицина	Основы доврачебной помощи	2	2	Виды фиксирующих повязок, обработка ссадин, ожогов и порезов, первая доврачебная помощь при различных травмах.
3		Дисциплина – дистанция пешеходная	Основы техники пешеходного туризма	2	2	Классы дистанций. Классификация дистанций. Особенности личной дистанции. Особенности дистанции «связка».

					Особенности дистанции «группа»	
4		Дисциплина – дистанция пешеходная	Основы техники пешеходного туризма	2		2 Дистанции 3 и 4-го класса сложности. Порядок прохождения и этапы личной дистанции на природе и в залах.
5		Физическая подготовка	ОФП	2	2 Техника безопасности при выполнении упражнений. Понятие координации. Виды упражнений на развитие координационных качеств. Скорость реакции. Виды простых координационных движений	
6		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Знакомство с техникой выполнения Общеразвивающих Упражнений. Основы растяжки и разогрева мышц. Основные упражнения, повышающие эластичность мышц и подвижность суставов.
7		Спортивное ориентирование	Занятия на местности. Основы спортивного ориентирования	4	2 Обозначение и масштаб спортивных карт. Электронная отметка. Взаимосвязь возрастных групп и сложности	2 Разбор знаков, легенд

					дистанции в спортивном ориентировании. Понятие угол, градус, азимут	
8		Спортивное ориентирование	Занятия на местности. Основы спортивного ориентирования	4		4 Ориентирование по маркированной трассе с элементами спортивного туризма
		Организация путешествия	Распределение обязанностей в туристской группе	2	2 Распределение обязанностей в походе. Штурман, НачПрод, ЗавХоз.	
9		Медицина	Основы доврачебной помощи	2		2 Походная аптечка. Наложение повязок. Транспортировка
10		УТС, выезды и соревнования	Участие в соревнованиях	2	2 Районные соревнования по спортивному туризму. Тактика прохождения дистанции. Факторы, влияющие на скорость прохождения дистанции	
11		Спортивное ориентирование	Основы спортивного ориентирования	2		2 Выбор кратчайшего маршрута. Перемещение между КП. Азимут.
12		Дисциплина – дистанция пешеходная	Основы техники пешеходного туризма	2		2 Порядок прохождения и возможные этапы дистанции «связка» на

						природе и в залах. Порядок прохождения и возможные этапы дистанции «группа» на природе и в залах.
13		Дисциплина – дистанция пешеходная	Основы техники пешеходного туризма	2		2 Выбор тактики при прохождении различных дистанций
14		Физическая подготовка	ОФП	2	2 Необходимые физические качества для спортивного туризма. Понятие выносливости. Как развить выносливость. Понятие скоростных качеств. Как развить скоростные качества. Стартовое положение. Понятие «Ранний старт», «Поздний старт»	
15		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Необходимость развития гибкости и подвижности суставов. Бег 3000м. Бег 100м Круговая тренировка.
16		УТС, выезды и соревнования	Участие в соревнованиях	4		4 Прохождение дистанции 3-го класса
		УТС, выезды и соревнования	Участие в соревнованиях	4	2 спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Финал. Дистанция-пешеходная-личная 1 класса. Техника	2 Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-личная 3 и 4 класса

					безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 3 и 4 класса на месте проведения соревнований	
17		Организация путешествия	Туристский быт	2	2 Транспортировка снаряжения в походе. Снаряжение, необходимое для проживания в лесу. Личное и командное снаряжение.	
18		Спортивное ориентирование	Основы спортивного ориентирования	2	2 Ориентирование по маркированной трассе. Правила, особенности. Трейл-ориентирование, точное ориентирование. Правила, особенности	
19		Туристский инвентарь	Узлы, используемые в спортивном туризме	2	2 Виды узлов. Использование узлов по назначению.	
20		Дисциплина – дистанция пешеходная	Основы техники пешеходного туризма	2	2 Этапы дистанций. Особенности прохождения блоков этапов: «Навесная переправа - спуск» «подъём по скалодрому-спуск» «Наклонная навесная переправа - спуск»	



					«Подъем – навесная переправа» на различных дистанциях, в различных залах	
21		Дисциплина – дистанция пешеходная	Основы техники пешеходного туризма	2		2 Прохождение блоков этапов на природе и в залах: «Навесная переправа - спуск» «подъём по скалодрому- спуск» «Наклонная навесная переправа - спуск» «Подъем – навесная переправа»
22		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Бег 1000м. Упражнения на выносливость. СФП.
23		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Бег 5000м Упражнения на развитие координации. Игры на развитие координации
24		Туристский инвентарь	Туристское снаряжение	2		2 Разбор и подготовка личного и командного снаряжения для сложных дистанций. Подготовка

						веревки для прохождения личной дистанции.
25		Туристский инвентарь	Узлы, используемые в спортивном туризме	2	2 Узлы, прописанные в Регламенте. Дополнительные узлы.	
26		УТС, выезды и соревнования	Участие в соревнованиях	4		4 Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. 1 этап. Дистанция-пешеходная-связка 3 класса. Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 3 класса на месте проведения соревнований. Тактика прохождения дистанций (связка)
27		УТС, выезды и соревнования	Участие в соревнованиях	4		4 Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-связка 3 класса
28		УТС, выезды и соревнования	Участие в соревнованиях	2		2 Участие в соревнованиях. Дистанции-пешеходные(короткие)-личная, связка, группа
29		Туристский инвентарь	Узлы, используемые в	2		2 Организация судейского оборудования. Подготовка

			спортивном туризме			ИСС к дистанциям различного уровня и при разных условиях.
30		Дисциплина – дистанция пешеходная	Основы техники пешеходного туризма	2		2 Выбор тактики при прохождении различных дистанций. Организация страховки и самостраховки на блоках этапов.
31		Контрольные и итоговые занятия	Основы техники пешеходного туризма	2	2 Правила организации страховки и самостраховки. Контроль безопасности на этапах. Организации перил этапов.	
32		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Упражнения на развитие координации. Игры на развитие координации
33		Контрольные и итоговые занятия	ОФП	2		2 Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
34		Изучение места путешествия	Топографическая подготовка туриста	2		2 Изучение карт для совершения путешествий. Знаки и масштаб.
35		Дисциплина – дистанция пешеходная	Основы техники пешеходного туризма	2		2 Организация и снятие перил этапов «спуск», «навесная переправа», «бревно», «параллельные перила», «подъем», «брод»
36		Дисциплина –	Основы техники	4	2	2

		дистанция лыжная	лыжного туризма		Особенности техники лыжного туризма, прохождения этапов на лыжах.	Прохождение этапов на лыжах: спуск по склону, переправа по тонкому льду, подъем.
37		Дисциплина – дистанция лыжная	Основы техники лыжного туризма	4	2 Дистанции лыжные в спортивном туризме. Классификация и виды.	2 Прохождение простых лыжных дистанций.
38		Туристский инвентарь	Узлы, используемые в спортивном туризме	2		2 Применение узлов на личной и командной дистанциях. Вязка основных и специальных узлов.
39		Дисциплина – дистанция пешеходная	Основы техники пешеходного туризма	2		2 Организация и снятие ВКС на дистанциях связок и групп различных этапах и блоках этапов. Организация сопровождения на этапах «навесная переправа», «параллель», «бревно»
40		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Челночный бег 6х15 м, 6х60 м, эстафеты. Бег 200 м. Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
41		Контрольные и итоговые занятия	ОФП	2		2 Упражнения на развитие силы. Подтягивания. Отжимания, работа с отягощениями. Упражнения на пресс.

42		Изучение места путешествия	Краеведение (Ленинградская область)	2	2 Изучение местности путешествий. Особенности климата. Историческая справка	
43		Организация путешествия	Питание в походе	2	2 Организация питания в походе. Дозировка сыпучих продуктов. Калорийность, соотношение белков, жиров и углеводов. Энергетическая ценность продуктов.	
44		Контрольные и итоговые занятия	Основы спортивного ориентирования	2		2 Прохождение дистанции трейл-ориентирования
45		Дисциплина – дистанция лыжная	Основы техники лыжного туризма	4		4 Прохождение этапов на лыжах: спуск по склону, переправа по тонкому льду, подъем.
46		Дисциплина – дистанция лыжная	Основы техники лыжного туризма	4		4 Прохождение простых лыжных дистанций
47		Туристский инвентарь	Узлы, используемые в спортивном туризме	2		2 Узлы ИСС. Узлы для организации перил.
48		Дисциплина –	Основы техники	2		2

		дистанция пешеходная	пешеходного туризма			Организация страховки и самостраховки на блоках этапов. Выбор тактики при прохождении различных дистанций.
		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Понятие силы. Виды упражнений на развитие силы.
49		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Кроссовая подготовка бег 10000 м. Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
50		Контрольные и итоговые занятия	ОФП	2		2 Основы растяжки и разогрева мышц. Основные упражнения, повышающие эластичность мышц и подвижность суставов.
51		Изучение места путешествия	Краеведение (Ленинградская область)	2	2 Виды туристских карт, масштаб, обозначения.	
52		Дисциплина – дистанция лыжная	Основы техники лыжного туризма	4		4 Прохождение этапов на лыжах: спуск по склону, переправа по тонкому льду, подъем.
53		Контрольные и итоговые занятия	Основы техники лыжного туризма	4		4 Прохождение лыжных дистанций
54		УТС, выезды и соревнования	Участие в	2		2 Открытое Первенство

			соревнованиях			Выборгского р-на на пешеходных дистанциях (летняя программа). Техника безопасности на соревнованиях. Просмотр прохождения дистанций. Разбор ошибок. Тактика прохождения дистанций
55		Изучение места путешествия	Топографическая подготовка туриста	2		2 Изучение карт для совершения путешествий. Знаки и масштаб.
56		УТС, выезды и соревнования	Участие в соревнованиях	2		2 Участие в соревнованиях. Дистанция-пешеходная-группа(длинная) 4 кд.
		Туристский инвентарь	Узлы, используемые в спортивном туризме	2		2 Вязка основных и специальных узлов. Узлы для организации перил.
57		Дисциплина – дистанция пешеходная	Основы техники пешеходного туризма	2		2 Прохождение блоков этапов на природе и в залах: «Навесная переправа - спуск» «подъем по скалодрому-спуск» «Наклонная навесная переправа - спуск» «Подъем – навесная переправа»

58		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для прохождения дистанций
59		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Бег 1000м. Стартовая позиция. Бег 30 м
60		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Упражнения на развитие координации. Игры на развитие координации. Силовая тренировка.
61		Организация путешествия	Питание в походе / Туристский быт	4		4 Составление раскладки. Расфасовка и упаковка продуктов.
62		Организация путешествия	Питание в походе / Туристский быт	4		4 Постановка лагеря, организация костровища, установка палаток, заготовка дров. Должности в походе. Распределение обязанностей в походе.
63		Изучение места путешествия	Краеведение (Ленинградская область)	2		2 Путешествия по Ленинградской области, поход выходного дня.
64		Организация путешествия	Распределение	2		2 Постановка лагеря,



			обязанностей в туристской группе			организация костровища, установка палаток, заготовка дров. Должности в походе. Распределение обязанностей в походе.
		Дисциплина – дистанция пешеходная	Основы техники пешеходного туризма	2		2 Прохождение блоков этапов на природе и в залах: «Наклонная навесная переправа - спуск» «Подъем – навесная переправа»
65		Контрольные и итоговые занятия	Основы техники пешеходного туризма	2		2 Прохождение блоков этапов на природе и в залах: «Навесная переправа - спуск» «подъем по скалодрому-спуск»
66		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Кроссовая подготовка бег 10000 м
. 67		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Основы растяжки и разогрева мышц. Основные упражнения, повышающие эластичность мышц и подвижность суставов.
68		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Спортивные игры на развитие командного

						взаимодействия
69		Медицина	Основы доврачебной помощи	2	2 Виды фиксирующих повязок, обработка ссадин, ожогов и порезов, первая доврачебная помощь при различных травмах. Основы техники безопасности в спортивном туризме	
70		Организация путешествия	Туристский быт	2		2 Распределение обязанностей в походе. Постановка лагеря
71		Дисциплина – дистанция пешеходная	Основы техники пешеходного туризма	2		2 Прохождение блоков этапов на природе и в залах: «подъём по скалодрому-спуск» «Наклонная навесная переправа - спуск»
72		УТС, выезды и соревнования	Участие в соревнованиях	4		4 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
73		УТС, выезды и соревнования	Участие в соревнованиях	4		4 Участие в соревнованиях. Дистанция-пешеходная-группа(длинная) 4 кд.
74		Контрольные и итоговые занятия	Основы техники пешеходного туризма	2		2 Организация и снятие перил этапов «спуск», «навесная переправа», «бревно», «параллельные перила», «подъем», «брод»
75		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Кроссовая подготовка бег 10000 м
76		Контрольные и итоговые занятия	ОФП	2		2 Спортивные игры. Бег 60м
77		Изучение места путешествия	Топографическая подготовка туриста	2		2 Изучение карт для совершения путешествий. Знаки и масштаб.
78		УТС, выезды и соревнования	Участие в соревнованиях	2		2 СФП. Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег.
79		Медицина	Основы доврачебной помощи	2		2 Походная аптечка. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего.
80		Туристский инвентарь	Туристское снаряжение	2		2 Организация судейского

						оборудования. Подготовка ИСС к дистанциям различного уровня и при разных условиях.
81		УТС, выезды и соревнования	Участие в соревнованиях	2		2 Участие в соревнованиях. Дистанции-пешеходные(короткие)-личная, связка, группа
82		Спортивное ориентирование	Основы спортивного ориентирования	4		4 Дистанция пешеходная личная с элементами ориентирования Тренировка с компасами. Выход на КП по азимуту
83		Спортивное ориентирование	Основы спортивного ориентирования	4		4 Дистанция пешеходная личная с элементами ориентирования КП. Виды КП. Различные виды отметки. Механическая отметка. Понятие «Призма». Вид «Призмы»
84		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Кроссовая подготовка бег 5000 м
85		Изучение места путешествия	Топографическая подготовка туриста	2	2	Виды туристских карт, масштаб, обозначения. Изучение местности в местах проведения соревнований.

### Содержание четвертого года обучения

	Раздел	Темы	Теория	Практика
1	Вводное занятие	«Спортивный туризм»	Туристское снаряжение, ИСС, виды и классы дистанций. Мотивация к занятиям.	
2	Медицина	Доврачебная помощь	Виды фиксирующих повязок, обработка ссадин, ожогов и порезов, первая доврачебная помощь при различных травмах. Основы техники безопасности в спортивном туризме	Походная аптечка. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего.
3	Туристский инвентарь/ Организация путешествия.	Туристское снаряжение	Снаряжение, необходимое для преодоления дистанций 3 и 4 класса.	Разбор и подготовка личного и командного снаряжения для сложных дистанций. Подготовка веревки для прохождения личной дистанции. Организация судейского оборудования. Подготовка ИСС к дистанциям различного уровня и при разных условиях.
		Узлы, используемые в спортивном туризме	Виды узлов. Использование узлов по назначению. Узлы, прописанные в Регламенте. Дополнительные узлы.	Применение узлов на личной и командной дистанциях. Вязка основных и специальных узлов. Узлы ИСС. Узлы для организации перил.
		Туристский быт	Организация полевого быта. Транспортировка снаряжения в походе. Снаряжение, необходимое для проживания в лесу. Личное и командное снаряжение.	Постановка лагеря, организация костровища, установка палаток, заготовка дров. Должности в походе. Распределение обязанностей в походе.

		Питание в походе	Организация питания в походе. Дозировка сыпучих продуктов. Калорийность, соотношение белков, жиров и углеводов. Энергетическая ценность продуктов.	Составление раскладки. Расфасовка и упаковка продуктов.
	Изучение места путешествия	Топографическая подготовка туриста	Виды туристских карт, масштаб, обозначения.	Изучение карт для совершения путешествий. Знаки и масштаб.
		Краеведение	Изучение местности путешествий. Особенности климата. Историческая справка	Путешествия по Ленинградской области, поход выходного дня.
	Спортивное ориентирование	Основы спортивного ориентирования	Обозначение и масштаб спортивных карт	Разбор знаков, легенд
			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 спортивного туризма
				Выбор кратчайшего маршрута. Перемещение между КП. Азимут.
			КП. Виды КП. Различные виды отметки. Механическая отметка. Понятие «Призма». Вид «Призмы»	Прохождение дистанции с механической отметкой. Работа с компостером.
			Электронная отметка	Прохождение дистанции с электронной отметкой. Работа с чипом
			Взаимосвязь возрастных групп и сложности дистанции в спортивном ориентировании. Понятие угол, градус, азимут.	Тренировка с компасами. Выход на КП по азимуту
	Ориентирование на дистанции - пешеходная	Дистанция пешеходная личная с элементами		

				ориентирования
5	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	Техника безопасности при выполнении упражнений	Знакомство с техникой выполнения Общеразвивающих Упражнений
			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 1000 м
				Кроссовая подготовка бег 3000 м
				Кроссовая подготовка бег 5000 м
		Скоростные качества	Понятие скоростных качеств. Как развить скоростные качества. Стартовое положение. Понятие «Ранний старт», «Поздний старт»	Кроссовая подготовка бег 10000 м
				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	Бег 200 м		
		Упражнения на развитие координации. Игры на развитие координации		
Спортивные игры		Скорость реакции. Виды сложнокоординационных движений	Упражнения на развитие координации. Игры на развитие координации	
			Спортивные игры на развитие командного взаимодействия	

		Гибкость и подвижность суставов	Необходимость развития гибкости и подвижности суставов.	Основы растяжки и разогрева мышц. Основные упражнения, повышающие эластичность мышц и подвижность суставов.
		Скоростно-силовая подготовка		Челночный бег 6x15 м, 6x60 м, эстафеты
		Силовая подготовка	Понятие силы. Виды упражнений на развитие силы.	Упражнения на развитие силы. Подтягивания. Отжимания, работа с отягощениями. Упражнения на пресс.
6	Дисциплина – дистанция пешеходная, - дистанция лыжная	Основы техники пешеходного туризма	Классы дистанций. Классификация дистанций	Дистанции 3 и 4-го класса сложности
			Особенности личной дистанции	Порядок прохождения и этапы личной дистанции на природе и в залах
			Особенности дистанции «связка»	Порядок прохождения и возможные этапы дистанции «связка» на природе и в залах
			Особенности дистанции «группа»	Порядок прохождения и возможные этапы дистанции «группа» на природе и в залах
			Тактика прохождения дистанций	Выбор тактики при прохождении различных дистанций
			Этапы дистанций. Особенности прохождения блоков этапов: «Навесная переправа - спуск» «подъём по скалодрому-спуск» «Наклонная навесная переправа - спуск» «Подъем – навесная переправа» на различных дистанциях, в различных залах	Прохождение блоков этапов на природе и в залах: «Навесная переправа - спуск» «подъём по скалодрому-спуск» «Наклонная навесная переправа - спуск» «Подъем – навесная переправа»
			Правила организации страховки и самостраховки. Контроль безопасности на этапах	Организация страховки и самостраховки на блоках этапов



			Организации перил этапов.	Организация и снятие перил этапов «спуск», «навесная переправа», «бревно», «параллельные перила», «подъем», «брод»
			Организации страховки и сопровождения на этапах и блоках этапов. Верхняя Командная Страховка. Виды ВКС	Организация и снятие ВКС на дистанциях связок и групп различных этапах и блоках этапов. Организация сопровождения на этапах «навесная переправа», «параллель», «бревно»
		Основы техники лыжного туризма	Особенности техники лыжного туризма, прохождения этапов на лыжах.	Прохождение этапов на лыжах: спуск по склону, переправа по тонкому льду, подъем.
			Дистанции лыжные в спортивном туризме. Классификация и виды.	Прохождение простых лыжных дистанций.
7	Контрольные и итоговые занятия	Техника безопасности.	Проверка знаний по технике безопасности.	Проверка умений и навыков страховки и само страховки
		Техника	Проверка знаний правил прохождения дистанции и правил соревнований.	Контрольные замеры времени прохождения дистанции (нормативы)
				Прохождение дистанций 3 и 4 класса на время Зачёт.
ОФП	Проверка знаний по технике безопасности.	ОФП (нормативы) – отжимания, приседания, прыжок в длину, прыжки на скакалке.		

		Скоростные качества		Бег 100м. Челночный бег 6x15 м.
		Выносливость		Бег 1000 м Бег 3000 м Бег 5000 м
		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 4-го класса
			Выезд в пос. Рошино на место проведения соревнований. Просмотр и разбор прохождения дистанции-пешеходная 4кд (длинная)	Ознакомительное прохождение дистанции-пешеходная 4кд (длинная)
		Соревнования	Районные соревнования по спортивному туризму. Тактика прохождения дистанции. Факторы, влияющие на скорость прохождения дистанции	Прохождение дистанции 3-го класса
			Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Финал. Дистанция-пешеходная-личная 1 класса. Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 3 и 4 класса на месте проведения соревнований	Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-личная 3 и 4 класса

		<p>Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. 1 этап. Дистанция-пешеходная-личная 3 класса. Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 3 класса на месте проведения соревнований. Тактика прохождения дистанций</p>	<p>Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-личная 3 класса</p>
		<p>Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. 1 этап. Дистанция-пешеходная-связка 3 класса. Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 3 класса на месте проведения соревнований. Тактика прохождения дистанций (связка)</p>	<p>Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-связка 3 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>
		<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</p>	<p>Участие в соревнованиях. Дистанция-пешеходная-группа(длинная) 4 кд.</p>

## 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			
<i>1</i>	<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.»	Москва	<b>«Советский спорт»</b>

.	Под ред. Константинова Ю.С., Маслова А.Г	2005		
2	<i>Литература для обучающихся.</i>			
	Название	Место и год издания	Издательство	
.	<b>Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.</b> <b>«Спортивно-оздоровительный туризм»</b> <b>Учебник. – 2-е изд.,</b>	Москва 2009	<b>«Советский спорт»</b>	
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	Санкт-Петербург	ДДЮТ Фрунзенского района Санкт-Петербурга	ОУ СОШ № 312, кабинет № 39 – распечатка

.	туристическому многоборью.	2009 год	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 «Правила соревнований»</li> <li>7. Тест «Знаки спортивных карт»</li> <li>8. Тест «Топографические знаки»</li> <li>9. Тест «Регламент»</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.

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.