

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

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 312

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №50-2 от 31.08.2018г
Директор ГБОУ СОШ № 312



Протокол № 1 от 30.08.2018г

_____ С.А. Симанова

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивный туризм»

6 год обучения

педагог дополнительного образования
А.В. Андреев

Особенности организации образовательного процесса 6-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 4 и 5 класса сложности. (Дисциплина - личная, связка, группа).
- Совершенствование навыков и умений преодоления различных дистанций.
- Совершенствование навыков и умений спортивного ориентирования.

Соревновательный этап:

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

Задачи 5-го года обучения

Обучающие:

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

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 4 и 5-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 6-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;
- - развить интерес продолжения спортивной деятельности.

- Метапредметные:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников образовательного процесса, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной рефлексии

- Предметные:

- полное знание теории спортивного ориентирования, пешеходного туризма;
- совершенствование практических умений и навыков осуществлять страховку и самостраховку;
- совершенствование тактико-технических умений и навыков прохождения туристских дистанций 4 и 5 -го класса сложности;
- сформированность физических качеств, позволяющих участвовать в соревнованиях, выполнять нормативы юношеских разрядов.
- знание 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	Техника безопасности . Узлы, используемые в спортивном туризме	2	2 Туристское снаряжение, ИСС, виды и классы дистанций. Мотивация к занятиям. Узлы необходимые при ЧС.	
2		Дисциплина – дистанция лыжная	Основы техники лыжного туризма	2		2 Прохождение этапов на лыжах: спуск по склону
3		Дисциплина – дистанция пешеходная	Техника пешеходного туризма	2	2 Организации перил этапов. ВСВ, ВКС, ВСС	
4		Физическая подготовка	ОФП	2	2 Понятие скоростных качеств. Как развить скоростные качества. Стартовое положение. Понятие «Ранний старт», «Поздний старт»	
5		Изучение места путешествия	Топографическая подготовка	2	2 Виды туристских карт, масштаб, обозначения.	

6		УТС, выезды и соревнования	Слеты и соревнования	8	2 Природные дистанции. Техника безопасности на выездах. Порядок организации дистанции на природе	6 Ознакомление с техникой прохождения дистанции 4-го класса
7		УТС, выезды и соревнования	Слеты и соревнования	2		2 Порядок организации дистанции на природе
8		Туристский инвентарь	Личное снаряжение туриста	2		2 Разбор и подготовка личного и командного снаряжения для сложных дистанций.
9		Дисциплина – дистанция лыжная	Основы техники лыжного туризма	2	2 Дистанции лыжные в спортивном туризме. Классификация и виды.	
10		Спортивное ориентирование	Ориентирование на местности	2	2 Дистанция «заданная», дистанция «по выбору». Правила прохождения дистанций, особенности дистанций	
11		Спортивное ориентирование	Ориентирование на местности	2	2 Трейл-ориентирование, точное ориентирование. Правила, особенности	
12		Дисциплина – дистанция пешеходная	Техника пешеходного туризма	2		2 Выбор тактики при прохождении различных дистанций

13		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Бег 3000м
14		Дисциплина – дистанция лыжная	Основы техники лыжного туризма	8		8 Прохождение простых и сложных лыжных дистанций.
15		Изучение места путешествия	Топографическая подготовка	2		2 Виды туристских карт, масштаб, обозначения.
16		Контрольные и итоговые занятия	Слеты и соревнования	2		2 Ознакомление с техникой прохождения дистанции 4-го класса
17		Туристский инвентарь	Личное снаряжение туриста	2	2 Снаряжение, необходимое для преодоления дистанций 4 и 5 класса. Страховочная система. Полиспаст. Общественное снаряжение	
18		Спортивное ориентирование	Ориентирование на местности	2		2 Разбор знаков, легенд. Специальные задания на знание всех обозначений.
19		Спортивное ориентирование	Ориентирование на местности	2		2 Прохождение дистанции трейл-ориентирования
20		Спортивное ориентирование	Ориентирование на местности	2		2 Прохождение «заданной» дистанции. Прохождение дистанции «по выбору».

21		Дисциплина – дистанция пешеходная	Техника пешеходного туризма	2	2 Правила организации страховки и самостраховки. Контроль безопасности на этапах	
22		Физическая подготовка	ОФП	2	2 Спортивные игры на развитие командного взаимодействия. Скорость реакции. Виды сложно координационных движений	
23		Изучение места путешествия	Топографическая подготовка	2	2 Виды туристских карт, масштаб, обозначения.	
24		Контрольные и итоговые занятия	Слеты и соревнования	2	2 Тактика прохождения дистанции. Факторы, влияющие на скорость прохождения дистанции	
25		Дисциплина – дистанция лыжная	Основы техники лыжного туризма	8	2 Дистанции лыжные в спортивном туризме. Классификация и виды.	6 Прохождение простых и сложных лыжных дистанций.
26		Туристский инвентарь	Узлы, используемые в спортивном туризме	2		2 Применение узлов на личной и командной дистанциях. Вязка основных и специальных узлов. Узлы ИСС. Узлы для организации перил.

27		Медицина	Основы доврачебной помощи	2	2 Основы техники безопасности в спортивном туризме	
28		Спортивное ориентирование	Ориентирование на местности	2	2 Ориентирование на дистанции.	
29		Спортивное ориентирование	Ориентирование на местности	2		2 Дистанция личная с элементами ориентирования. Дистанция связка с элементами ориентирования.
30		Контрольные и итоговые занятия	Техника пешеходного туризма	2		2 Дистанции 4 и 5-го класса сложности
31		Контрольные и итоговые занятия	Основы техники лыжного туризма	8		8 Прохождение этапов на лыжах: спуск по склону, переправа по тонкому льду, подъем. Соревнования и тренировочные старты.
32		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Стартовая позиция. Бег 30, 100 м
33		Туристский инвентарь	Узлы, используемые в спортивном туризме	2		2 Вязка основных и специальных узлов. Узлы ИСС. Узлы для организации перил.

34		УТС, выезды и соревнования	Слеты и соревнования	2		2 Прохождение дистанции с электронной отметкой. Работа с веревкой.
35		УТС, выезды и соревнования	Организация туристского похода	2		2 Постановка лагеря, организация костровища, установка палаток, заготовка дров. Должности в походе.
36		Изучение места путешествия	Краеведение	2	2 Изучение местности путешествий. Особенности климата. Историческая справка	
37		Спортивное ориентирование	Ориентирование на местности	2	2 Взаимосвязь возрастных групп и сложности дистанции в спортивном ориентировании. Понятие угол, градус, азимут.	
38		Контрольные и итоговые занятия	Ориентирование на местности	2		2 Открытая тренировка на дистанциях . Прохождение дистанций
39		Дисциплина – дистанция пешеходная	Техника пешеходного туризма	2		2 Порядок прохождения и этапы личной дистанции на природе и в залах
40		Контрольные и итоговые занятия ; УТС, выезды и соревнования	Слеты и соревнования	8		8 Выезд в пос. Рощино на место проведения соревнований. Просмотр и разбор прохождения дистанции-пешеходная 4кд

						(длинная)
41		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Бег 1000 м Интервальная тренировка.
42		УТС, выезды и соревнования	Организация туристского похода	2	2 Разбор прохождения дистанции-пешеходная 4кд (длинная)	
43		УТС, выезды и соревнования	Слеты и соревнования	2		2 Ознакомительное прохождение дистанции-пешеходная 4кд (длинная)
44		Изучение места путешествия	Топографическая подготовка	2		2 Изучение карт для совершения путешествий. Знаки и масштаб.
45		Изучение места путешествия	Краеведение	2		2 Путешествия по Ленинградской области, поход выходного дня.
46		УТС, выезды и соревнования	Организация туристского похода	2		2 Составление раскладки. Расфасовка и упаковка продуктов.
47		Медицина	Основы доврачебной помощи	2		2 Основы техники безопасности в спортивном туризме
48		Дисциплина – дистанция пешеходная	Техника пешеходного туризма	2		2 Выбор тактики при прохождении различных дистанций
49		Физическая подготовка	ОФП	2	2 Понятие координации. Виды упражнений на	

					развитие координационных качеств. Скорость реакции. Виды простых координационных движений	
50		УТС, выезды и соревнования	Организация туристского похода	2		2 Постановка лагеря, организация костровища, установка палаток, заготовка дров. Должности в походе. Распределение обязанностей в походе.
51		УТС, выезды и соревнования	Слеты и соревнования	2		2 Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-личная 4 класса
52		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Упражнения на развитие координации. Игры на развитие координации
53		Изучение места путешествия	Краеведение	2		2 Путешествия по Ленинградской области, поход выходного дня.
54		Изучение места путешествия	Топографическая подготовка	2		2 Изучение карт для совершения путешествий. Знаки и масштаб.
55		Туристский инвентарь	Групповое (общественное) снаряжение	2	2 Страховочная система. Полиспаст. Общественное снаряжение.	
56		Дисциплина – дистанция пешеходная	Техника пешеходного туризма	2		2 Выбор тактики при прохождении различных

						дистанций
57		Физическая подготовка	ОФП	2		2 Кроссовая подготовка бег 10000 м
58		Изучение места путешествия	Топографическая подготовка	2		2 Знаки и масштаб
59		УТС, выезды и соревнования	Слеты и соревнования	8		8 Постановка лагеря, организация костровища, установка палаток, заготовка дров. Должности в походе. Распределение обязанностей в походе.
60		Дисциплина – дистанция водная	Техника водного туризма	8	2 Особенности управления байдарой. Техника преодоления порогов и других препятствий. Обнос порога или проводка вдоль порога.	6 Сборка байдарок разного вида. Обвязка байдарки и фиксация личного снаряжения. Техника гребка. Правильное положение в байдарке. Прохождение порогов и слалома. Действия при повороте. Проводка сложного порога. Прохождение порогов.
61		Туристский инвентарь	Узлы, используемые в спортивном туризме	2		2 Применение узлов на личной и командной дистанциях. Вязка основных и специальных узлов. Узлы ИСС. Узлы для организации перил.
62		Медицина	Основы доврачебной помощи	2		2 Походная аптечка.

						Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего.
63		УТС, выезды и соревнования	Питание в походе	2	2 Организация питания в походе. Дозировка сыпучих продуктов. Калорийность, соотношение белков, жиров и углеводов. Энергетическая ценность продуктов.	
64		Изучение места путешествия	Топографическая подготовка	2		2 Изучение карт для совершения путешествий.
65		Туристский инвентарь	Личное снаряжение туриста	2		2 Подготовка веревки для прохождения личной дистанции.
66		Дисциплина – дистанция пешеходная	Техника пешеходного туризма	2		2 Прохождение блоков этапов на природе и в залах: «Навесная переправа - спуск» «подъём по скалодрому- спуск» «Наклонная навесная переправа - спуск»
67		Дисциплина – дистанция водная	Техника водного туризма	2	2 Изучение регламента по водному туризму. Особенности проведения соревнований и походов на	

					байдарках. Страховка на пороге.	
68		Изучение места путешествия	Топографическая подготовка	2		2 Изучение карт для совершения путешествий. Планирование выезда.
69		Дисциплина – дистанция водная	Техника водного туризма	8	2 Сборка байдарок разного вида. Конструкция байдарки и ремонт. Дополнительная обвязка байдарки. Транспортировка груза.	6 Сборка байдарок разного вида. Обвязка байдарки и фиксация личного снаряжения. Техника гребка. Правильное положение в байдарке.
70		Туристский инвентарь	Узлы, используемые в спортивном туризме	2		2 Организация судейского оборудования. Подготовка ИСС к дистанциям различного уровня и при разных условиях.
71		УТС, выезды и соревнования	Туристский быт	2		2 Постановка лагеря, организация костровища, установка палаток, заготовка дров. Должности в походе. Распределение обязанностей в походе.
72		Туристский инвентарь	Групповое (общественное) снаряжение	2		2 Разбор и подготовка личного и командного снаряжения для сложных дистанций.

73		Дисциплина – дистанция водная	Техника водного туризма	2	2 Особенности управления байдарой. Техника преодоления порогов и других препятствий. Обнос порога или проводка вдоль порога.	
74		Спортивное ориентирование	Ориентирование на местности	2		2 Разбор знаков, легенд. Специальные задания на знание всех обозначений.
75		Дисциплина – дистанция пешеходная	Техника пешеходного туризма	2		2 Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-связка 4 класса
76		Контрольные и итоговые занятия	Техника пешеходного туризма	2		2 Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-личная 4 класса
77		Дисциплина – дистанция пешеходная	Техника пешеходного туризма	2	2 Организации перил этапов. Тактика прохождения дистанций	
78		Дисциплина – дистанция пешеходная	Техника пешеходного туризма	8	2 Правила организации страховки и самостраховки. Контроль безопасности на этапах	6 Организация страховки и самостраховки на блоках этапов
79		Контрольные и итоговые занятия	Ориентирование на местности	2		2 Прохождение дистанции.
80		Дисциплина – дистанция пешеходная	Техника 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»
81		Дисциплина – дистанция пешеходная	Техника пешеходного туризма	2		2 Организация и снятие перил этапов «спуск», «навесная переправа», «бревно», «параллельные перила», «подъем», «брод»

Содержание четвертого года обучения

	Раздел	Темы	Теория	Практика
1	Вводное занятие	«Спортивный туризм»	Туристское снаряжение, ИСС, виды и классы дистанций. Мотивация к занятиям. Узлы необходимые при ЧС.	
2	Медицина	Доврачебная помощь	Основы техники безопасности в спортивном туризме	Походная аптечка. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего.
3	Туристский инвентарь	Туристское снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение.	Снаряжение, необходимое для преодоления дистанций 4 и 5 класса. Страховочная система. Полиспаст. Общественное снаряжение.	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.
	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. Специальные задания на знание всех обозначений.
			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.
			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 с различной дистанцией.
			Ориентирование на дистанции.	Дистанция личная с элементами

			ориентирования. Дистанция связка с элементами ориентирования.
		Необходимые физические качества для спортивного туризма	Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для прохождения дистанций
Физическая подготовка	Выносливость	Понятие выносливости. Как развить выносливость	Упражнения на выносливость
			Бег 1000 м
			Кроссовая подготовка бег 3000 м
			Кроссовая подготовка бег 5000 м
	Кроссовая подготовка бег 10000 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			
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	

			Скорость реакции. Виды сложнокоординационных движений	Упражнения на развитие координации. Игры на развитие координации
		Спортивные игры		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 4 и 5-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

		<p>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</p>	<p>Прохождение блоков этапов на природе и в залах: «Навесная переправа - спуск» «подъём по скалодрому-спуск» «Наклонная навесная переправа - спуск» «Подъем – навесная переправа»</p>
		<p>Правила организации страховки и самостраховки. Контроль безопасности на этапах</p>	<p>Организация страховки и самостраховки на блоках этапов</p>
		<p>Организации перил этапов.</p>	<p>Организация и снятие перил этапов «спуск», «навесная переправа», «бревно», «параллельные перила», «подъем», «брод»</p>
		<p>Организации страховки и сопровождения на этапах и блоках этапов. Верхняя Командная Страховка. Виды ВКС</p>	<p>Организация и снятие ВКС на дистанциях связок и групп различных этапах и блоках этапов. Организация сопровождения на этапах «навесная переправа», «параллель», «бревно»</p>
	<p>Основы техники лыжного туризма</p>	<p>Особенности техники лыжного туризма, прохождения этапов на лыжах.</p>	<p>Прохождение этапов на лыжах: спуск по склону, переправа по тонкому льду, подъем. Соревнования и тренировочные старты.</p>
		<p>Дистанции лыжные в спортивном туризме. Классификация и виды.</p>	<p>Прохождение простых и сложных лыжных дистанций.</p>

	Дисциплина - дистанция водная	Техника водного туризма	Изучение регламента по водному туризму. Особенности проведения соревнований и походов на байдарках. Страховка на пороге.	Правильное расположение при страховке. Бросок спасательного конца. Участие в выездах и соревнованиях по водному туризму.
			Сборка байдарок разного вида. Конструкция байдарки и ремонт. Дополнительная обвязка байдарки. Транспортировка груза.	Сборка байдарок разного вида. Обвязка байдарки и фиксация личного снаряжения. Техника гребка. Правильное положение в байдарке.
			Особенности управления байдарой. Техника преодоления порогов и других препятствий. Обнос порога или проводка вдоль порога.	Прохождение порогов и слалома. Действия при повороте. Проводка сложного порога. Прохождение порогов.
7	Контрольные и итоговые занятия	Техника безопасности.	Проверка знаний по технике безопасности.	Проверка умений и навыков страховки и само страховки
		Техника лыжного туризма	Проверка знаний правил прохождения дистанции и правил соревнований.	Контрольные замеры времени прохождения дистанции (нормативы)
				Прохождение дистанций 4 и 5 класса на время Зачёт.
		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. Рощино на место проведения соревнований. Просмотр и разбор прохождения дистанции-пешеходная 4кд (длинная)	Ознакомительное прохождение дистанции-пешеходная 4кд (длинная)
		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.
		Соревнования	Районные соревнования по спортивному туризму. Тактика прохождения дистанции. Факторы, влияющие на скорость прохождения дистанции	Прохождение дистанции 4-го класса
			Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Финал. Дистанция-пешеходная-личная 4 класса. Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 4 класса на месте проведения	Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-личная 4 класса

		соревнований	
		Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. 1 этап. Дистанция-пешеходная-личная 4 класса. Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 4 класса на месте проведения соревнований. Тактика прохождения дистанций	Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-личная 4 класса
		Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. 1 этап. Дистанция-пешеходная-связка 4 класса. Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 4 класса на месте проведения соревнований. Тактика прохождения дистанций (связка)	Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-связка 4 класса
		Открытое Первенство Выборгского р-на на пешеходных дистанциях (летняя программа). Техника безопасности на соревнованиях. Просмотр прохождения дистанций. Разбор ошибок. Тактика прохождения дистанций	Участие в соревнованиях. Дистанции-пешеходные(короткие)-личная, связка, группа

			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) 4 кд.
--	--	--	--	---

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>Литература для педагога.</i>			
<i>1</i>	Название	Место и год издания	Издательство

	Спортивный туризм в системе образования» под ред. Губаненкова С.М.		Санкт-Петербург 2008 год	«Петрополис»
	Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков под ред. Губаненкова С.М.		Санкт-Петербург 2007 год	«Петрополис»
	«Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей.» Под ред. Константинова Ю.С., Маслова А.Г		Москва 2005	«Советский спорт»
2	<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	Санкт-Петербург	Сектор городских массовых мероприятий и конкурсных	1)ОУ СОШ № 312, кабинет № 39 – распечатка

·	финалу Игры «Зарница» и соревнованиям «Школа безопасности» Санкт-Петербурга, Ленинградской области и Северо-запада России (операция «Следопыт»)	2012 год	программ Гор. ЦГПВ ГОУ СПб «Балтийский берег», тел./факс 764-43-59.	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»

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

4	<i>Интернет сайты для проведения занятий и индивидуальной подготовки учащихся.</i>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Группа «Спортивный туризм в школе 312» https://vk.com/stspb312 2. Блог «Спортивный туризм в школе 312»

<http://stspb312.blogspot.ru/>

3. Сообщество «Спортивный туризм в Санкт-Петербурге»

<https://vk.com/club1065545>

4. Сайт городского центра патриотического воспитания "Балтийский берег»

<http://patriotcenter.spb.ru/>

5. Сайт региональной организации «Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга»

<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.