

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»

6 год обучения

педагог дополнительного образования
Н.В. Легкобыт

Особенности организации образовательного процесса 6-го года обучения

В результате коллектив учащихся, должен принять участие в городских соревнованиях по туристскому многоборью, лыжному туризму, получение (или подтверждение) спортивных разрядов по туризму (3-ий разряд) и туристскому многоборью (2-3 юношеский разряд).

Закрепить и углубить знания, полученные на 4 – 6 году обучения

Усовершенствовать технико-тактической подготовки туриста лыжника

Задачи 6-го года обучения

Обучающие:

- сформировать знания техники безопасности;
- сформировать представление о виде спорта «спортивный туризм» и его истории;
- сформировать представление о туристических дистанциях 3-4-го класса сложности;
- выработать умения и навыки прохождения дистанций 3-4-го класса сложности;
- выработать умения и навыки ориентирования в природных условиях

Развивающие:

- укрепить здоровье обучающихся;
- развить физические качества, необходимые для прохождения дистанций 3-4-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 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;
 - 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 3-4-го класса;
 - выработка практических умений и навыков осуществлять страховку и самостраховку;
 - выработка тактико-технических умений и навыков прохождения туристских дистанций 3-4-го класса сложности;
 - сформированность физических качеств, позволяющих участвовать в соревнованиях, выполнять нормативы юношеских разрядов.

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела образовательной программы, количество часов	Тема занятия	Дата проведения занятия	Количество часов			Приме- чание
			число	Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности (4 часа)	Инструктаж по технике безопасности, на занятиях, на соревнованиях, во время пути следования на соревнования, правила безопасности при нахождении в лесу.		2		2	
2	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Работа в связках. Подготовка к городским соревнованиям.			2	2	
3	Общая физическая подготовка (52 часа)	Бег. Кроссовая подготовка.			2	2	
4	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Наведение параллельной переправы. Работа в связках.			2	2	
5	Общая физическая подготовка (52 часа)	Кроссовая подготовка			2	2	
6	Основы спортивного ориентирования (16 часов)	Ориентирование по микрорайону.			2	2	

7	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Работа на скаладроме. Работа в связках.			2	2	
8	Общая физическая подготовка (52 часа)	Кроссовая подготовка			2	2	
9	УТС, выезды и соревнования (18 часов)	Ориентирование в Рощино, дистанция заданная.			2	2	
10	УТС, выезды и соревнования (18 часов)	Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму. Дистанция связка.			2	2	
11	УТС, выезды и соревнования (18 часов)	Разбор ошибок и недочетов, допущенных на выступлениях на городских соревнованиях по спортивному туризму.			2	2	
12	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП, баскетбол		1	1	2	
13	Общая физическая подготовка (52 часа)	Кроссовая подготовка			2	2	
14	Основы спортивного ориентирования (16 часов)	Ориентирование по школе.			2	2	
15	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП. Игровая тренировка.		1	1	2	
16	Общая физическая подготовка (52 часа)	Кроссовая подготовка			2	2	
17	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии. (10 часов)	Основы доврачебной помощи.		1	1	2	

18	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Работа на скаладроме. Работа в связках.			4	2	
19	Общая физическая подготовка (52 часа)	Общая физическая подготовка. Бег. Упражнения на развитие выносливости.			2	2	
20	Основы спортивного ориентирования (16 часов)	Ориентирование по школе. О-фото дистанция по выбору.			2	2	
21	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Работа на навесной переправе, организация перил и спуска.			2	2	
22	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Работа в парах на скаладроме. Дистанция связка.			2	2	
23	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Навесная переправа, параллельная переправа.			2	2	
24	Т у р и з м (14 часов)	Туристские возможности родного края. Обзор маршрутов 1-2 категории сложности.			2	2	
25	Основы спортивного ориентирования (16 часов)	Ориентирование по пришкольной территории.		1	1	2	
26	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП, Скоростная тренировка.			2	2	
27	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Отработка спуска и подъема на дистанции пешеходного туризма.			2	2	
28	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Работа в связках. Подготовка к городским соревнованиям.		1	1	2	

29	УТС, выезды и соревнования (18 часов)	Разбор условий прохождения дистанции связка на городских соревнованиях по спортивному туризму.			2	2	
30	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Работа в связках подготовка к соревнованиям.		1	1	2	
31	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП, кроссовая подготовка.			2	2	
32	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии. (10 часов)	Основы доврачебной помощи. Медицинская аптечка - состав и назначение медикаментов.		1	1	2	
33	Специальная физическая подготовка (16 часов)	Эстафеты. Упражнения на развитие ловкости.			2	2	
34	Основы спортивного ориентирования (16 часов)	Ориентирование по микрорайону. Дистанция по выбору.			2	2	
35	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Работа в связках. Подготовка к городским соревнованиям.			2	2	
36	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Организация навесной переправы.			2	2	
37	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Работа в связках, прохождение дистанции ТПТ.			2	2	
38	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Подготовка к городским соревнованиям. Работа в связках.			2	2	
39	Туризм (14 часов)	Подготовка снаряжения, ремонт оборудования.			2	2	

40	УТС, выезды и соревнования (18 часов)	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму. Дистанция связка.			2	2	
41	Специальная физическая подготовка (16 часов)	ОФП, силовая подготовка.			2	2	
42	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Работа на скаладроме в связках.			2	2	
43	Специальная физическая подготовка (16 часов)	ОФП, упражнения на развитие гибкости.		1	1	2	
44	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии. (10 часов)	Оказание первой медицинской помощи при переломах и кровотечениях.		1	1	2	
45	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП. Эстафеты.			2	2	
46	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП, кроссовая подготовка.			2	2	
47	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии. (10 часов)	Оказание первой медицинской помощи при переломах и кровотечениях.		1	1	2	
48	Тактика и техника спортивного туризма (28 часов)	Подготовка к городским соревнованиям по спортивному туризму. Работа в связках.			2	2	

49	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП, упражнения на развитие гибкости.			2	2	
50	Контрольные и итоговые занятия (10 часов)	Ориентирование по школе. Знаки спортивного ориентирования.		1	1	2	
51	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП. Упражнения на развитие гибкости.			2	2	
52	Подведение итогов (4 часа)	Итоговое занятие первого полугодия. Подведение итогов. Составление плана тренировок на будущий год		2		2	
53	Основы спортивного ориентирования (16 часов)	Ориентирование в лабиринте. Азимут.		1	1	2	
54	Основы лыжного туризма (12 часов)	ОФП, Лыжная подготовка.		1	1	2	
55	Основы лыжного туризма (12 часов)	ОФП, Лыжная подготовка.		1	1	2	
56	Основы спортивного ориентирования (16 часов)	Азимутальный ход. Определение, постановка КП.			2	2	
57	Основы спортивного ориентирования (16 часов)	Ориентирование в лабиринте.			2	2	

58	Т у р и з м (14 часов)	Краеведческие возможности родного края.		1	1	2	
59	Общая физическая подготовка (52 часа)	Общефизическая подготовка. Работа на силовую выносливость.			2	2	
60	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Работа в связках на скаладрому.			2	2	
61	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Техника пешеходного туризма. Группа.		1	1	2	
62	Специальная физическая подготовка (16 часов)	Специальная физическая подготовка			2	2	
63	Основы лыжного туризма (12 часов)	Техника лыжного туризма.		1	1	2	
64	Основы спортивного ориентирования (16 часов)	Ориентирование по школе.		1	1	2	
65	Т у р и з м (14 часов)	Раскладка продуктов питания в походе. Калорийность продуктов.		1	1	2	
66	Специальная физическая подготовка (16 часов)	Специальная физическая подготовка			2	2	
67	Общая физическая подготовка (52 часа)	Общая физическая подготовка. Баскетбол.		1	1	2	
68	Основы лыжного туризма (12 часов)	Техника лыжного туризма			2	2	
69	Контрольные и итоговые занятия (10 часов)	Ориентирование. Тестирование.		2		2	
70	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Техника пешеходного туризма.			2	2	
71	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Техника пешеходного туризма		1	1	2	

72	Общая физическая подготовка (52 часа)	Общая физическая подготовка. Волейбол.			2	2	
73	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Техника пешеходного туризма. Работа в связках.			2	2	
74	Т у р и з м (14 часов)	Постановка аварийного лагеря в походе.			2	2	
75	Специальная физическая подготовка (16 часов)	Специальная физическая подготовка.			2	2	
76	Основы лыжного туризма (12 часов)	Техника лыжного туризма.			2	2	
77	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Техника пешеходного туризма. Работа в связках			2	2	
78	УТС, выезды и соревнования (18 часов)	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму.			2	2	
79	Т у р и з м (14 часов)	Групповое туристское снаряжение. Личное туристское снаряжение.		1	1	2	
80	Общая физическая подготовка (52 часа)	Общая физическая подготовка. Работа на силовую выносливость.			2	2	
81	Контрольные и итоговые занятия (10 часов)	Ориентирование по школе.			2	2	
82	Специальная физическая подготовка (16 часов)	Специальная физическая подготовка			2	2	
83	Основы спортивного ориентирования (16 часов)	Ориентирование по школе.			2	2	
84	Основы лыжного туризма (12 часов)	Техника лыжного туризма.			2	2	
85	Техника и тактика спортивного туризма (46 часов)	Техника пешеходного туризма. Спуски и подъемы.		1	1	2	

86	Основы спортивного ориентирования (16 часов)	Топография, условные знаки.		2		2	
87	Специальная физическая подготовка (16 часов)	Упражнения на развитие выносливости.		1	1	2	
88	Т у р и з м (14 часов)	Организация туристского быта.		1	1	2	
89	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии. (10 часов)	Основы доврачебной помощи.		1	1	2	
90	Контрольные и итоговые занятия (10 часов)	Учебно-тренировочный спортивный поход		1	1	2	
91	Техника безопасности (4 часа)	Меры безопасности, в походе и на занятиях.		2		2	
92	Общая физическая подготовка (52 часа)	Подвижные игры и эстафеты.			2	2	
93	Основы спортивного ориентирования (16 часов)	Спортивное ориентирование		1	1	2	
94	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП. упражнения на развитие гибкости.			2	2	
95	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП. Упражнения на развитие выносливости.			2	2	
96	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП. Игровая тренировка.		1	1	2	
97	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП. Кроссовая подготовка.			2	2	
98	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП. Кроссовая подготовка.			2	2	

99	УТС, выезды и соревнования (18 часов)	Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму.			2	2	
100	УТС, выезды и соревнования (18 часов)	Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму.			2	2	
101	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП. Кроссовая подготовка.		1	1	2	
102	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП. Упражнения на развитие гибкости.			2	2	
103	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП. Кроссовая подготовка.			2	2	
104	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП. Игровая тренировка.			2	2	
105	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП. Кросс 10 км.			2	2	
106	Контрольные и итоговые занятия (10 часов)	Тесты по ориентированию. Сдача нормативов по бегу.		1	1	2	
107	Общая физическая подготовка (52 часа)	ОФП. Силовая выносливость.			2	2	
108	Подведение итогов (4 часа)	Подведение итогов года. /Заключительное занятие.		2		2	

Содержание шестого года обучения

1	Введение	1	0	1
2	Техника безопасности	4	0	4
3	Основы спортивного ориентирования	6	18	24
4	О Ф П, Игры	5	55	60
5	Специальная физическая подготовка	2	14	16
6	Основы лыжного туризма	3	9	12
7	Тактика и техника спортивного туризма	5	41	46
8	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии.	5	5	10
9	Туризм	4	10	14
10	Контрольные и итоговые занятия	5	5	10
11	УТС, выезды и соревнования	2	16	18
12	Подведение итогов	2	0	2
	И т о г о :	43	173	216

	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	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
			Дистанция «заданная», дистанция «по выбору». Правила прохождения дистанций, особенности дистанций	Прохождение дистанции «по выбору»
			Трейл-ориентирование, точное ориентирование.	Прохождение дистанции трейл-ориентирования
			Ориентирование по маркированной трассе.	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
		Ориентирование по школе	Дистанция по карте школы	ориентирование по школе
		Ориентирование в лабиринте	Постановка КП в лабиринте	Ориентирование в лабиринте
4	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
		Спортивные игры		Спортивные игры на развитие командного взаимодействия
5	Специальная физическая подготовка	Скоростные качества	Понятие скоростных качеств. Как развить скоростные качества. Стартовое положение. Понятие «Ранний старт», «Поздний старт»	Стартовая позиция. Бег 30 м
				Бег 60 м
				Бег 100 м
				Бег 200 м
		Координационные качества	Понятие координации. Виды упражнений на развитие координационных качеств. Скорость реакции. Виды простых координационных движений	Упражнения на развитие координации. Игры на развитие координации
				Упражнения на развитие координации. Игры на развитие координации
		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	Основы лыжного туризма	Знакомство с дистанциями	Классы дистанций. Классификация дистанций	Дистанция 3-4-го класса
			Особенности дистанции «связка»	Порядок прохождения дистанции «связка»
			Тактика группового прохождения дистанций	Командные действия в составе группы
		Лыжная подготовка		10 км
		Лыжная подготовка	спуски и подъёмы	
7	Техника и тактика спортивного	Знакомство с дистанциями	Классы дистанций. Классификация дистанций	Дистанция 3-4-го класса
			Особенности дистанции «связка»	Порядок прохождения дистанции «связка»
			Тактика группового прохождения дистанций	Командные действия в составе группы
		Этапы дистанций	Особенности прохождения этапа «подъём по скаладрому-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 само страховки. Прохождение блоков этапов без потери само страховки. Тактика прохождения НК дистанции. Разбор возможных ошибок	Прохождение этапов: навесная переправа, горизонтальный скалодром.
	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	Прохождение этапов дистанции: «спуск по склону с организацией перил», «подъём по склону». Командное взаимодействие на дистанции
				Прохождение этапов дистанции: «переправа по бревну с организацией перил», «навесная переправа с сопровождением», «параллельная переправа с сопровождением». Командное взаимодействие на дистанции
8	Основы доврачебной помощи	Основы доврачебной помощи	Медицинская аптечка. Состав и хранение.	назначение лекарств
			Личная гигиена.	личная гигиена в походе, на сборах, на тренировках
			Первая медицинская помощь.	Правила оказания ПМП
			. Иммобилизация конечности.	Иммобилизация голени, руки
			Основы доврачебной помощи.	

9	Туризм	Туризм, дистанция маршрут. 1-2 категории сложности	Личное и групповое снаряжение в походе	Знакомство с современными брендами, материалами, новшествами при создании туристского снаряжения
		Туризм, дистанция маршрут. 1-2 категории сложности	Туристско-краеведческие возможности родного края.	Туристские маршруты выходного дня Ленинградской области
		Туризм, дистанция маршрут. 1-2 категории сложности	Основы психологических знаний. Микроклимат в коллективе.	Психологические тесты
		Туризм, дистанция маршрут. 1-2 категории сложности	Обязанности членов в туристской группе.	Распределение обязанностей, выбор наиболее подходящей должности в туристской группе
		Туризм, дистанция маршрут. 1-2 категории сложности	Аварийный бивуак.	Правила и порядок постановки
		Туризм, дистанция маршрут. 1-2 категории сложности	Подготовка похода. Ремонт снаряжения.	Ремонт снаряжения
		Туризм, дистанция маршрут. 1-2 категории сложности	Питание в походе. Расчёт калорийности продуктов.	Правила расчета веса и калорийности продуктов в походе 2 категории сложности. Необходимые нормы питания.
		Туризм, дистанция маршрут. 1-2 категории сложности	Организация туристского быта в полевых условиях.	Правила постановки лагеря.
10	Контрольные и итоговые занятия	Техника безопасности.	Проверка знаний по технике безопасности.	Проверка умений и навыков страховки и само страховки
		Техника и тактика спортивного туризма	Проверка знаний правил прохождения дистанции и правил соревнований.	Контрольные замеры времени прохождения дистанции (нормативы)
				Прохождение дистанции на время Зачёт.

		ОФП	Проверка знаний по технике безопасности.	ОФП (нормативы) – отжимания, приседания, прыжок в длину, прыжки на скакалке.
		Скоростные качества		Бег 30, 60, 100, 200 м.
				Челночный бег 6x15 м.
				Челночный бег 6x60 м
		Выносливость		Бег 500 м
				Бег 2000 м
				Бег 2500 м
				Бег 4000 м
		«Дистанция-пешеходная-неклассифицированная»	Техника безопасности на НК дистанциях. Порядок прохождения этапов НК дистанции. Тактика прохождения НК дистанции.	Прохождение НК дистанции на время (зачёт)
		Дистанции-пешеходные (короткие, летняя программа).	Техника безопасности на природных дистанциях. Техника безопасности в лесу. Разбор дистанции на месте соревнований. Тактика прохождения дистанций.	Открытая тренировка на дистанциях . Прохождение дистанций личная, связка, группа (зачёт).
11	УТС, выезды и соревнования	Учебно-Тренировочные выезды	Природные дистанции. Техника безопасности на выездах. Порядок организации дистанции на природе	Ознакомление с техникой прохождения дистанции 1-го класса
			Выезд в пос. Рошино на место проведения соревнований. Просмотр и разбор прохождения дистанции-пешеходная 1кд (длинная)	Ознакомительное прохождение дистанции-пешеходная 1кд (длинная)

		Соревнования	<p>Районные соревнования по спортивному туризму. Тактика прохождения дистанции. Факторы, влияющие на скорость прохождения дистанции</p>	<p>Прохождение дистанции 1-го класса</p>
<p>Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Финал. Дистанция-пешеходная-личная 3-4 класса. Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 3-4 класса на месте проведения соревнований</p>	<p>Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-личная 3-4 класса</p>			
<p>Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. 1 этап. Дистанция-пешеходная-личная 3-4 класса. Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 3-4 класса на месте проведения соревнований. Тактика прохождения дистанций</p>	<p>Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-личная 3-4 класса</p>			

			<p>Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. 1 этап. Дистанция-пешеходная-связка 3-4 класса. Техника безопасности на соревнованиях. Разбор дистанции 3-4 класса на месте проведения соревнований. Тактика прохождения дистанций (связка)</p>	<p>Участие в ПСПб дистанция-пешеходная-связка 3-4 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)</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			
11	<i>Литература для педагога.</i>		
№	Название	Место и год издания	Издательство
1.	«Спортивный туризм в системе образования» под ред. Губаненкова С.М.	Санкт-Петербург 2008 год	«Петрополис»
2.	Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков под ред. Губаненкова С.М.	Санкт-Петербург 2007 год	«Петрополис»
3.	«Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей.» Под ред. Константинова Ю.С., Маслова А.Г	Москва 2005	«Советский спорт»
12	<i>Литература для обучающихся.</i>		
№	Название	Место и год издания	Издательство

1.	Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. «Спортивно-оздоровительный туризм» Учебник. – 2-е изд.,	Москва 2009	«Советский спорт»	
13	<i>Методические рекомендации.</i>			
№	Название	Место и год издания	Издательство	Где хранится
1.	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.
2.	Методические рекомендации для педагогов по подготовке команд к туристическому многоборью.	Санкт-Петербург 2009 год	ДДЮТ Фрунзенского района Санкт-Петербурга	ОУ СОШ № 312, кабинет № 39 – распечатка Сайт объединения «Исток»

25	<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»
26	<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»

14	<i>Интернет сайты для проведения занятий и индивидуальной подготовки учащихся.</i>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Группа «Спортивный туризм в школе 312» 1 https://vk.com/stspb312 2. Блог «Спортивный туризм в школе 312» 2 http://stspb312.blogspot.ru/ 3. Сообщество «Спортивный туризм в Санкт-Петербурге» 3 https://vk.com/club1065545 4. Сайт городского центра патриотического воспитания "Балтийский берег" 4 http://patriotcenter.spb.ru/ 5. Сайт региональной организации «Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга» 5 http://rfstspb.ru/ 6. Сайт «Спортивный туризм в России» 6 http://tmmoscow.ru/ 7

- 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.