

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета № 4
от «15» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 211 от «15» июня 2026 г.

Директор ДДЮТ _____ Н.А.Козлова

Дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 13 - 18 лет

Разработчики:
Струков Павел Павлович,
педагог дополнительного образования,
Косов Василий Николаевич,
педагог дополнительного образования
Косова Надежда Владимировна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм. Совершенствование» (далее - программа) имеет **туристско-краеведческую направленность** и предполагает **углубленный уровень освоения**.

Актуальность

Программа напрямую отвечает запросам государственной политики, направленной на воспитание гармоничной личности, укрепление здоровья детей и молодёжи, а также гражданско-патриотическое воспитание. Кроме того, отвечает запросу родителей на восполнение дефицита физической активности современных детей и приобретение ими навыков безопасности жизнедеятельности в природной и городской среде.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 13-15 лет, прошедших обучение по программам туристско-краеведческой направленности углубленного уровня освоения, имеющих медицинский допуск. Программа разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения общим объемом 1452 часа.

1 год обучения – 396 часов,

2 и 3 года обучения – 528 часов

Отличительные особенности

Программа является завершающим этапом в цикле программ по спортивному туризму и может существовать только в неразрывной связи с предыдущими «базовыми» программами. Отличительная особенность – углубленный индивидуальный подход к обучению учащегося с помощью индивидуального образовательного маршрута (ИОМ).

Цель: Совершенствование спортивных туристских навыков и умений через интенсивную практическую подготовку, усложнение соревновательной практики и совершение спортивных походов более высокой категории сложности.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование навыков техники и тактики спортивного туризма в различных дисциплинах дистанций по спортивному туризму;
- совершенствование навыков преодоления спортивных туристских маршрутов: пеших, горных, водных, лыжных;
- совершенствование навыков участия в соревнованиях городского и Всероссийского уровня;
- совершенствование навыков ориентирования и выживания на местности;
- совершенствование физических качеств, необходимым для сдачи спортивных нормативов, норм ГТО по возрасту и при возможности для выполнения спортивных разрядов.

Развивающие:

- развитие навыков межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повышение уровня общего физического развития;
- расширение общекультурного кругозора через путешествия;
- создание условий для самоопределения личности;
- формирование навыков самостоятельной познавательной деятельности и критического мышления;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма и гражданственности;
- повышение уровня коммуникативной культуры;

- воспитание экологической культуры;
- освоение способов физического саморазвития;
- развитие морально-волевых и профессионально важных качеств, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному туризму

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

К концу обучения, учащиеся будут:

- обладать умением преодолевать все виды дисциплин пешеходных дистанций по спортивному туризму на 1-4 классах;
- обладать умением подготовки и преодоления спортивных маршрутов I-II категории сложности;
- обладать умением пользоваться технико-тактическим арсеналом ориентирования и выживания на местности;
- владеть навыками участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня;
- обладают уровнем физической формы, необходимым для сдачи спортивных нормативов, норм ГТО по возрасту и при возможности для выполнения спортивных разрядов.

Метапредметные результаты.

К концу обучения учащиеся:

- будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;
- расширят общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь в туристско-краеведческой деятельности и смежных профессиях;
- будут обладать навыками самостоятельной познавательной деятельности и критического мышления.

Личностные результаты.

К концу обучения учащиеся:

- будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;
- будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;
- будут проявлять экологическую культуру;
- освоют способы физического саморазвития;
- будут проявлять морально-волевые и профессионально важные качества, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному ориентированию.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Формы проведения занятий:

- практическое занятие (в спортзале, в полевых условиях);
- теоретическое занятие, семинар;
- соревнования;
- учебно-тренировочный сбор;
- спортивный поход;
- индивидуальные беседы;
- экскурсия;
- мастер-класс (практические занятия, проводимые различными педагогами).

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая.

Материально-техническое оснащение:

Каждый учащийся должен иметь личное снаряжение, с учетом специфики темы конкретного занятия (приобретается за счёт родительских средств):

№	Наименование	Количество
1	Спортивный костюм, спортивная обувь (по сезону)	1
2	Часы электронные	1
3	Термос (0,7/1,0л)	1
4	Система страховочная	1
5	Карабины с байонетной муфтой	4
6	Репшнур ø 6мм	1
7	Блокировка	1
8	из основной верёвки ø 10мм	1
9	Ролик для переправ	1
10	Жумар	1
11	ФСУ (спусковое устройство)	2
12	Пантин	1
13	Каска альпинистская	1
14	Рюкзак туристский (70-90л)	1
15	Коврик для сна	1
16	Спальный мешок	1
17	Набор туристской посуды	1
18	Треккинговые палки	1
19	Ледоруб	1
20	Кошки альпинистские	1
21	Лыжи коньковые	1
	Ботинки лыжные	1
	Палки лыжные	1
22	Чехол	1
23	Лыжи туристские	1
	Палки лыжные туристские	1
24	Палки лыжные туристские	1
25	Спасательный жилет	1
26	Неопреновый костюм	1
27	Каска для водного туризма	1
28	Компас жидкостный	1
29	Фонарь налобный	1

Групповое снаряжение, необходимое для проведения занятий с учетом специфики различных видов спортивного туризма:

№	Наименование	Количество
1	Палатка (4-местная)	3
2	Шатер	1
3	Тент костровой	1
4	Аптечка походная	1
5	Веревка основная ø 10мм	600м
6	Веревка вспомогательная ø 6мм	40м
7	Карабины альпинистские	30
8	Топор большой	1
9	Топор малый	1
10	Пила двуручная.	1
11	Вставки (10, 9л)	1,1

№	Наименование	Количество
12	Костровой тросс	1
13	Горелки газовые	4
14	Набор кастрюль (4, 3л)	2
15	Жумар двойной	4
16	Карабины стальные	12
17	Блок-ролик	2
18	Набор КП, спортивных карт	1
19	Конусы для СБУ	8
20	Байдарка 2-местная	6
21	Весло для байдарки	12
22	Рулетка измерительная, 50м	1
23	Печка туристская	1
24	Рации	2
25	GPS-навигатор	1

Оборудование кабинета для проведения лекционных занятий:

- Стенды для размещения наглядных пособий
- Парты, стулья
- Доска
- Шкафы для размещения литературы, методических пособий, комплектов карт.
- Мультимедийное оборудование: проектор, экран, ноутбук, колонки
- Оборудование для написания отчета: компьютер, принтер, сканер, интернет роутер

Оборудование для занятий в спортивном зале / природной среде:

- Маты гимнастические
- Турники
- Тренажеры для спортивного туризма: стенд для скалолазания, переправа по бревну, навесная переправа, вертикальный подъем, параллельная переправа.

Кадровое обеспечение

Занятия по туристско-краеведческой направленности проводит педагог дополнительного образования, обладающий опытом и профессиональными компетенциями по данному направлению деятельности.

Язык реализации

Образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке Российской Федерации - русском

Форма обучения очная

Особенности реализации ДОП:

Больше половины учебного времени приходится на выездные занятия в полевых условиях, которые реализуются в выходные дни и каникулярное время.

Условия набора в коллектив

В коллектив принимаются юноши и девушки 13-15 лет, прошедшие обучение по программам туристско-краеведческой направленности базового и углубленного уровней освоения, имеющие медицинский допуск

Условия формирования групп

На каждый год обучения предполагается формирование разновозрастных групп.

На 1 год обучения учащиеся, заинтересованные этим направлением и желающие заниматься более серьезно.

На 2 и 3 год обучения переходят выполнившие спортивные разряды на уровне своего возраста и имеющие желание участвовать в соревнованиях разного уровня, спортивных походах, судействе соревнований.

В связи с особенностью ДОП, в группы набираются сформировавшиеся команды выпускников программ туристско-краеведческой направленности базового и углубленного уровня

освоения. Состав и численность групп обусловлены туристским походным потенциалом для совершения маршрутов II категории сложности и выше.

Количество детей в группе

На 1 году обучения наполняемость группы – не менее 15 человек; на 2 году обучения – не менее 12 человек, на 3 и последующих годах – не менее 10 человек.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	80	0	80	Тест
3	Подготовка к спортивным маршрутам	60	44	16	Контрольный туристский маршрут
4	Походная практика	98	0	98	Спортивный поход
5	Соревнования и подготовка к ним	154	45	109	Рейтинг
6	Итоговое занятие	2	0	2	Беседа
	Итого:	396	91	305	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	114	0	114	Тест
3	Подготовка к спортивным маршрутам	82	58	24	Контрольный туристский маршрут
4	Походная практика	144	0	144	Спортивный поход
5	Соревнования и подготовка к ним	184	44	140	Рейтинг
6	Итоговое занятие	2	0	2	Беседа
	Итого:	528	104	424	

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	114	0	114	Тест
3	Подготовка к спортивным маршрутам	82	58	24	Контрольный туристский маршрут
4	Походная практика	144	0	144	Спортивный поход
5	Соревнования и	184	44	140	Рейтинг

	подготовка к ним				
6	Итоговое занятие	2	0	2	Беседа
	Итого:	528	104	424	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на учащихся 13-15 лет, прошедших обучение по программам туристско-краеведческой направленности углубленного уровня освоения, имеющих медицинский допуск. Программа разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста. Программа является завершающим этапом особенность – углубленный индивидуальный подход к обучению учащегося.

Задачи образовательного процесса:

Обучающие:

- совершенствование навыков техники и тактики спортивного туризма в различных дисциплинах дистанций на 2 и 3 классах по спортивному туризму;
- совершенствование навыков преодоления спортивных туристских маршрутов I категории сложности: пеших, горных, водных, лыжных;
- совершенствование навыков участия в соревнованиях городского уровня;
- комплексное развитие спортивного мастерства, направленное на выполнение разрядных нормативов и достижение стабильно высоких результатов.

Развивающие:

- развитие навыков межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повышение уровня общего физического развития;
- расширение общекультурного кругозора через путешествия;
- создание условий для самоопределения личности;
- формирование навыков самостоятельной познавательной деятельности и критического мышления;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма и гражданственности;
- повышение уровня коммуникативной культуры;
- воспитание экологической культуры;
- освоение способов физического саморазвития;
- развитие морально-волевых и профессионально важных качеств, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному туризму

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения, учащиеся будут:

Предметные результаты:

- обладать умением преодолевать все виды дисциплин пешеходных дистанций по спортивному туризму на 2-3 классах;
- обладать умением подготовки и преодоления спортивных маршрутов I категории сложности;
- обладать умением пользоваться технико-тактическим арсеналом ориентирования и выживания на местности;
- владеть навыками участия в соревнованиях городского уровня;
- выполнение разрядных нормативов по спортивному туризму.

Метапредметные результаты.

- будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;
- расширят общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь в туристско-краеведческой деятельности и смежных профессиях;
- будут обладать навыками самостоятельной познавательной деятельности и критического мышления.

Личностные результаты.

- будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;

- будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;
- будут проявлять экологическую культуру;
- освоят способы физического саморазвития;
- будут проявлять морально-волевые и профессионально важные качества, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному туризму.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ГОДА

ТЕМА № 1. Вводное занятие

Обзор возможностей в спортивном туризме. Составление индивидуальной траектории развития в выбранном виде туризма.

Тема № 2. Общая физическая подготовка

Теория: Разработка комплексов упражнений с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Практика: Упражнения, направленные на развитие равновесия, гибкости, силы, быстроты, общей выносливости. Силовые упражнения на развитие мышц спины, плечевого пояса, пресса, рук и ног. Специальные упражнения на скоростную и силовую выносливость при выполнении сложных координационных упражнений. Специальные упражнения на развитие групп мышц, задействованных в работе при прохождении пешеходной дистанции. Беговая подготовка, кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, интервальный бег. Беговая лыжная подготовка. Отработка навыков движения по техническим этапам, блокам этапов, перестежки. Специальная физическая подготовка к длинным дистанциям в природной среде в плане полевого походного сбора в летний период. Восстановительные упражнения, гигиена в спортивном туризме.

Тема № 3. Подготовка к спортивным маршрутам

Теория: Составления графика движения группы в водном походе с учетом особенностей выбранного региона. Содержание отчета о туристском походе. Вклад каждого участника, в зависимости от обязанностей, в составлении отчета о походе. Изучение отчетов групп, совершивших путешествие в данном районе. Опасности зимнего маршрута. Решение ситуативных задач Устройство и использование примусов и газовых горелок. Действия группы в лавиноопасном районе. Решение ситуативных задач по преодолению водных препятствий. Решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма. Формы горного рельефа обзорная лекция. Оформление маршрутных документов к походу. Учет и перераспределение нагрузки на участников при преодолении препятствий на маршруте. Техническое описание преодоленных препятствий. Действия группы в аварийных ситуациях на водных маршрутах. Анализ маршрутов летних походов, уровень готовности каждого участника. Погодные условия и естественные препятствия водных маршрутов.

Тема № 4. Походная практика

Практика: Оборудование бивуака. Опасности зимних маршрутов. Преодоление естественных препятствий зимнего маршрута. Строительство снежных иглу. Сооружение ветро-, снего-, камнезащитных сооружений. Пересечение лавиноопасных склонов с соблюдением мер предосторожности. Практическое решение тактических задач в условиях зимнего похода. Поисково-спасательные работы в лавиноопасном районе. Меры предосторожности. Составление плана преодоления конкретного препятствия маршрута. Вклад каждого участника, в зависимости от обязанностей, в составлении отчета о походе. Лавинная опасность. Первые признаки. Уход из лавиноопасного района. Обеспечение верёвочной страховкой в горном походе.

Тема № 5. Соревнования и подготовка к ним

Теория: Условия дистанций, подбор снаряжения. Работа на дистанции пешеходной в связках и группах, выработка командной тактики. Оформление маршрутных документов к УТС с участием в соревнованиях. Анализ выступления команды в целом и каждого лично, разбор ошибок. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму всероссийского уровня, изучение положения, условий.

Практика:

Подготовка к региональным соревнованиям Кубок, Первенство и Чемпионат Санкт-Петербурга по спортивному туризму. Контрольные тренировки. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Оборудование дистанции для тренировок в условиях спортзала с обеспечением верхней страховки. Соревнования по спортивному туризму всероссийского уровня. Дистанция пешеходная личная, связка, группа. Технические этапы с организацией перил. Техника движения по навесной переправе. Отработка навыков движения по техническим этапам, блокам этапов, перестежки. Спуск «дюльфером» и вертикальный подъем с использованием специального снаряжения. Использование жумара и пантина на вертикальных подъемах. Использование жумара и пантина на крутонаклонных навесных переправах. Технические приемы. Подготовка и участие во всероссийских соревнованиях в природной среде в летнее время.

Тема № 6. Итоговое занятие

Практика: Итоги года. Анкетирование. Проведение зачета.

Календарно-тематическое планирование, 1 год обучения

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2		
2	2	ОФП, беговые упражнения	2		
3	3	Обзор видов туризма.	5		
4	3	Понятие ранга и статуса соревнований	2		
5	2	Кросс. Общая физическая подготовка.	2		
6	5	Спортивное ориентирование. Дистанция заданная	5		
7	2	ОФП, беговые упражнения	2		
8	3	Способы безопасного прохождения системы перил.	2		
9	4	Выбор района для проведения пешего похода	5		
10	4	Выбор района для проведения горного похода	2		
11	3	Практика судейства соревнований	2		
12	3	Основы техники передвижения на скалах	5		
13	3	Основы техники передвижения на скалах	2		
14	3	Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию.	2		
15	3	Первая помощь при механических травмах	5		
16	3	Расчет походной раскладки. Соотношение белков, жиров и углеводов, понятие сублимированных продуктов	2		
17	2	Беговые упражнения. Командные игры.	2		
18	3	Топографическая съемка местности. Школьный нивелир	5		
19	2	Распределение заданий по отчету	2		
20	3	Общая физическая подготовка	2		
21	5	Оказание доврачебной помощи при травмах средней степени тяжести.	5		
22	2	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения	2		
23	5	Выбор района для проведения пешего похода	2		
24	4	Выбор района для проведения горного похода	5		
25	3	Походная аптечка	2		
26	3	Походная аптечка, противопоказания к применению лек-ых средств	2		
27	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	5		
28	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	2		
29	2	ОФП, упражнения на координацию и ноги	5		
30	3	Порядок учёта и сдачи специального снаряжения	2		
31	5	Ориентирование по выбору	2		
32	3	Принцип непрерывности страховки	5		
33	5	Выбор группового снаряжения для пешего похода	2		
34	5	Ориентирование в заданном направлении	2		

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
35	2	СФП, командные игры.	5		
36	5	Организация этапа навесная переправа в группе	2		
37	2	ОФП, упражнения на гибкость и спину	2		
38	2	ОФП, командные игры.	5		
39	5	Организация этапа навесная переправа в связках	2		
40	5	Организация этапа навесная переправа в группе	2		
41	2	СФП, командные игры.	5		
42	3	Изучение узлов по группам применения	2		
43	2	ОФП, командные игры.	2		
44	2	ОФП, упражнения на растяжку и пресс	5		
45	3	Подготовка к УТП	2		
46	3	УТП с организацией бивуака	2		
47	4	Определения препятствия в пешем походе и способы преодоления их	5		
48	5	Организация этапа навесная переправа в связках	2		
49	2	Организация этапа навесная переправа в группе	2		
50	5	Организация этапа параллельная переправа	5		
51	2	ОФП, беговые упражнения	2		
52	2	ОФП, командные игры.	5		
53	5	Организация этапа параллельная переправа	2		
54	5	Организация этапа навесная переправа	2		
55	5	Организация этапа параллельная переправа	5		
56	5	Организация этапа параллельная переправа в связках	2		
57	3	Движение по крутым склонам спортивным способом	2		
58	2	СФП, командные игры.	5		
59	5	Организация этапа навесная переправа в группе	2		
60	2	ОФП, упражнения на гибкость и спину	2		
61	2	ОФП, командные игры.	5		
62	5	Организация этапа навесная переправа в связках	2		
63	5	Организация этапа навесная переправа в группе	2		
64	2	Организация этапа подъем в группе	5		
65	5	Организация этапа параллельная переправа в группе	2		
66	5	Организация этапа подъем	2		
67	5	Организация этапа подъем в группе с ВКС	5		
68	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	2		
69	5	Организация этапа параллельная переправа в группе	2		
70	2	ОФП, командные игры.	5		
71	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	2		
72	2	ОФП, упражнения на координацию и ноги	2		
73	3	Порядок учёта и сдачи специального снаряжения	5		
74	5	Ориентирование по выбору	2		

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
75	5	Ориентирование по маркированной трассе	2		
77	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	2		
78	2	ОФП, упражнения на руки и силовые	2		
79	5	Коньковый ход	5		
80	5	Двухшажный коньковый ход	2		
81	5	Организация спуска в два участка	2		
82	5	Определения препятствия в пешем походе и способы преодоления их	5		
83	5	Работа со специальным снаряжением на пешеходных дистанциях	2		
84	5	Спуск по перилам	2		
85	4	Планирование маршрута пешего похода	5		
86	2	ОФП, командные игры.	2		
87	5	Отработка этапа наведение перильного бревна	2		
88	5	Подготовка группового снаряжения для пешего похода	5		
89	5	Отработка блока этапов навесная переправа-навесная переправа	2		
90	3	Выбор района для проведения пешего похода	2		
91	5	Подготовка личного снаряжения для пешего похода	5		
92	5	Наведение параллельной переправы в связке	2		
93	5	Восстановление навесной переправы	2		
94	5	Наведение параллельной переправы	5		
95	5	Организация подъёма с ВКС в группе	2		
96	5	Организация подъёма с ВКС в связке	2		
97	5	Организация подъёма с ВКС	5		
98	5	Основы горного туризма	2		
99	5	Работа со специальным снаряжением	2		
100	5	Подъём соло	5		
101	5	Организация навесной переправы в группе	2		
102	5	Организация навесной переправы в связке	2		
103	2	ОФП, упражнения на руки и силовые	5		
104	5	Спуск с ВКС в связке	2		
105	5	Спуск с ВКС в группе	2		
106	5	Основы горного туризма	5		
107	2	СФП, командные игры.	1		
	4	Облегченная раскладка для похода	1		
107	5	Работа со специальным снаряжением на пешеходные дистанциях	2		
109	5	Спуск с ВКС	5		
110	5	Подъем с ВКС	2		
111	5	Ориентирование городской спринт	2		
112	5	Преодоление естественных препятствий на маршруте.	5		

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
		Организация бивуака.			
111	4	Сбор снаряжение и продуктов перед велопоходом	6		
112	4	Преодоление естественных препятствий на маршруте. Организация бивуака.	6		
113	4	Практика походного полевого туристского быта	6		
114	4	Выполнение работы в рамках походных должностей	6		
115	4	Выполнение работы в рамках походных должностей	6		
116	4	Преодоление естественных препятствий на маршруте. Организация бивуака.	6		
117	4	Практика походного полевого туристского быта	6		
118	4	Подведение итогов мероприятия. Сдача работ по должностям и снаряжения	6		
119	4	Описание маршрута похода, проведение исследований и наблюдений на маршруте	6		
120	4	Практика походного полевого туристского быта	6		
121	4	Написание отчета за пройденный поход	1		
122	6	Итоговое занятие	2		
Итого:			1-е полугодие:153ч.		
			2-е полугодие:180ч.		
			каникулы:63ч.		
			сумма: 396ч.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА, 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи образовательного процесса:

Обучающие:

- совершенствование навыков техники и тактики спортивного туризма в различных дисциплинах дистанций на 3 классе по спортивному туризму;
- совершенствование безопасного и эффективного прохождения спортивных туристских маршрутов всех типов (пеших, горных, водных, лыжных) с учётом рельефа, климата и сезонных особенностей;
- приобретение и закрепление соревновательного опыта на городских и всероссийских соревнованиях: самооценка результатов;
- достижение высокого уровня общей и специальной подготовленности в спортивном туризме, достаточного для выполнения нормативов спортивных разрядов.

Развивающие:

- развитие навыков межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повышение уровня общего физического развития;
- расширение общекультурного кругозора через путешествия;
- создание условий для самоопределения личности;
- формирование навыков самостоятельной познавательной деятельности и критического мышления;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма и гражданственности;
- повышение уровня коммуникативной культуры;
- воспитание экологической культуры;
- освоение способов физического саморазвития;
- развитие морально-волевых и профессионально важных качеств, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному туризму

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

К концу обучения, учащиеся будут:

- обладать умением преодолевать все виды дисциплин пешеходных дистанций по спортивному туризму на 3 классе;
- обладать умением безопасного и эффективного прохождения спортивных туристских маршрутов всех типов (пеших, горных, водных, лыжных) с учётом рельефа, климата и сезонных особенностей;
- достигнут высокого уровня участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня;
- достигнут высокого уровня общей и специальной подготовленности в спортивном туризме, достаточного для выполнения нормативов спортивных разрядов.

Метапредметные результаты.

К концу обучения учащиеся:

- будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;
- расширят общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь в туристско-краеведческой деятельности и смежных профессиях;
- будут обладать навыками самостоятельной познавательной деятельности и критического мышления.

Личностные результаты.

- будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;
- будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;
- будут проявлять экологическую культуру;
- освоют способы физического саморазвития;
- будут проявлять морально-волевые и профессионально важные качества, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному туризму

• Содержание программы учебного года

• Тема № 1. Вводное занятие

- Обзор возможностей в спортивном туризме. Составление индивидуальной траектории развития в выбранном виде туризма.

• Тема № 2. Общая физическая подготовка

- Теория: Разработка комплексов упражнений с учетом индивидуальных особенностей учащихся.
- Практика: Упражнения, направленные на развитие равновесия, гибкости, силы, быстроты, общей выносливости. Силовые упражнения на развитие мышц спины, плечевого пояса, пресса, рук и ног. Специальные упражнения на скоростную и силовую выносливость при выполнении сложных координационных упражнений. Специальные упражнения на развитие групп мышц, задействованных в работе при прохождении пешеходной дистанции. Беговая подготовка, кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, интервальный бег. Беговая лыжная подготовка. Отработка навыков движения по техническим этапам, блокам этапов, перестежки. Специальная физическая подготовка к длинным дистанциям в природной среде в плане полевого походного сбора в летний период. Восстановительные упражнения, гигиена в спортивном туризме.

• Тема № 3. Подготовка к спортивным маршрутам

- Теория: Составления графика движения группы в водном походе с учетом особенностей выбранного региона. Содержание отчета о туристском походе. Вклад каждого участника, в зависимости от обязанностей, в составлении отчета о походе. Изучение отчетов групп, совершивших путешествие в данном районе. Опасности зимнего маршрута. Решение ситуативных задач Устройство и использование примусов и газовых горелок. Действия группы в лавиноопасном районе. Решение ситуативных задач по преодолению водных препятствий. Решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма. Формы горного рельефа обзорная лекция. Оформление маршрутных документов к походу. Учет и перераспределение нагрузки на участников при преодолении препятствий на маршруте. Техническое описание преодоленных препятствий. Действия группы в аварийных ситуациях на водных маршрутах. Анализ маршрутов летних походов, уровень готовности каждого участника. Погодные условия и естественные препятствия водных маршрутов.

• Тема № 4. Походная практика

- Практика: Оборудование бивуака. Опасности зимних маршрутов. Преодоление естественных препятствий зимнего маршрута. Строительство снежных иглу. Сооружение ветро-, снего-, камнезащитных сооружений. Пересечение лавиноопасных склонов с соблюдением мер предосторожности. Практическое решение тактических задач в условиях зимнего похода. Поисково-спасательные работы в лавиноопасном районе. Меры предосторожности. Составление плана преодоления конкретного препятствия маршрута. Вклад каждого участника, в зависимости от обязанностей, в составлении отчета о походе. Лавинная опасность. Первые признаки. Уход из лавиноопасного района. Обеспечение верёвочной страховкой в горном походе.
- **Тема № 5. Соревнования и подготовка к ним**
- Теория: Условия дистанций, подбор снаряжения. Работа на дистанции пешеходной в связках и группах, выработка командной тактики. Оформление маршрутных документов к УТС с участием в соревнованиях. Анализ выступления команды в целом и каждого лично, разбор ошибок. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму всероссийского уровня, изучение положения, условий.
- Практика:
- Подготовка к региональным соревнованиям Кубок, Первенство и Чемпионат Санкт-Петербурга по спортивному туризму. Контрольные тренировки. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Оборудование дистанции для тренировок в условиях спортзала с обеспечением верхней страховки. Соревнования по спортивному туризму всероссийского уровня. Дистанция пешеходная личная, связка, группа. Технические этапы с организацией перил. Техника движения по навесной переправе. Отработка навыков движения по техническим этапам, блокам этапов, перестежки. Спуск «дюльфером» и вертикальный подъем с использованием специального снаряжения. Использование жумара и пантина на вертикальных подъемах. Использование жумара и пантина на крутонаклонных навесных переправах. Технические приемы. Подготовка и участие во всероссийских соревнованиях в природной среде в летнее время.
- **Тема № 6. Итоговое занятие**
- Итоги года. Анкетирование. Проведение зачета.

Календарно-тематическое планирование, 2 год обучения

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2		
	2	ОФП, беговые упражнения	1		
2	3	Обзор видов туризма.	2		
3	3	Понятие ранга и статуса соревнований	2		
4	2	Кросс. Общая физическая подготовка.	2		
5	5	Спортивное ориентирование. Дистанция заданная	3		
6	2	ОФП, беговые упражнения	3		
7	3	Способы безопасного прохождения системы перил.	2		
8	5	Организация и преодоление навесной переправы	2		
9	5	Права и обязанности начпрода и ответственного за групповое снаряжение группы	2		
10	3	Практика судейства соревнований	3		
11	3	Основы техники передвижения на скалах	3		
12	2	Изучение узлов по группам их применения	2		
13	3	Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию.	2		
14	3	Первая помощь при механических травмах	2		

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
15	3	Расчет походной раскладки. Соотношение белков, жиров и углеводов, понятие сублимированных продуктов	3		
16	2	Беговые упражнения. Командные игры.	3		
17	3	Топографическая съемка местности. Школьный нивелир	2		
18	2	Распределение заданий по отчету	2		
19	3	Общая физическая подготовка	2		
20	5	Оказание доврачебной помощи при травмах средней степени тяжести.	3		
21	2	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения	3		
22	2	ОФП, командные игры.	2		
23	2	ОФП, беговые упражнения	2		
24	3	Походная аптечка	2		
25	3	Походная аптечка, противопоказания к применению лек-ых средств	3		
26	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	3		
27	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	2		
28	2	ОФП, упражнения на координацию и ноги	2		
29	3	Порядок учёта и сдачи специального снаряжения	2		
30	5	Ориентирование по выбору	3		
31	3	Принцип непрерывности страховки	3		
32	2	ОФП, гигиена спортсмена	2		
33	5	Ориентирование в заданном направлении	2		
34	2	СФП, командные игры.	2		
35	5	Организация этапа навесная переправа в группе	3		
36	2	ОФП, упражнения на гибкость и спину	3		
37	2	ОФП, командные игры.	2		
38	5	Организация этапа навесная переправа в связках	2		
39	5	Организация этапа навесная переправа в группе	2		
40	2	СФП, командные игры.	3		
41	3	Изучение узлов по группам применения	3		
42	2	ОФП, командные игры.	2		
43	2	ОФП, упражнения на растяжку и пресс	2		
44	3	Подготовка к УТП	2		
45	3	УТП с организацией бивуака	3		
46	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	3		

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
47	5	Организация этапа навесная переправа в связках	2		
48	2	Организация этапа навесная переправа в группе	2		
49	5	Организация этапа параллельная переправа	2		
50	2	ОФП, беговые упражнения	3		
51	2	ОФП, командные игры.	3		
52	5	Организация этапа параллельная переправа	2		
53	2	ОФП, упражнения на гибкость и координацию	2		
54	5	Организация этапа параллельная переправа	2		
55	5	Организация этапа параллельная переправа в связках	3		
56	3	Движение по крутым склонам спортивным способом	3		
57	2	СФП, командные игры.	2		
58	5	Организация этапа навесная переправа в группе	2		
59	2	ОФП, упражнения на гибкость и спину	2		
60	2	ОФП, командные игры.	3		
61	5	Организация этапа навесная переправа в связках	3		
62	5	Организация этапа навесная переправа в группе	2		
63	2	Организация этапа подъем в группе	2		
64	5	Организация этапа параллельная переправа в группе	2		
65	5	Организация этапа подъем	3		
66	5	Организация этапа подъем в группе с ВКС	3		
67	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	2		
68	5	Организация этапа параллельная переправа в группе	2		
69	2	ОФП, командные игры.	2		
70	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	3		
71	2	ОФП, упражнения на координацию и ноги	3		
72	3	Порядок учёта и сдачи специального снаряжения	2		
73	5	Ориентирование по выбору	2		
74	5	Одновременный бесшажный ход	2		
75	5	Одновременный одношажный ход	3		
76	5	Одновременный двухшажный ход	3		
77	2	ОФП, упражнения на руки и силовые	2		
78	5	Коньковый ход	2		
79	5	Двухшажный коньковый ход	2		

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
80	5	Основы лыжного туризма	3		
81	2	СФП, командные игры.	3		
82	5	Работа со специальным снаряжением на лыжных дистанциях	2		
83	5	Спуск на лыжах по перилам	2		
84	5	Подъем на лыжах по перилам	2		
85	2	ОФП, командные игры.	3		
86	5	Отработка этапа "тонкий лед"	3		
87	5	Подготовка лыж к транспортировке на соревнованиях	2		
88	5	Контрольная тренировка на лыжах	3		
89	3	Выбор района для проведения пешего похода	3		
90	2	ОФП, командные игры.	2		
91	5	Контрольная тренировка на лыжах	2		
92	5	Ориентирование на лыжах	2		
93	5	Одновременный бесшажный ход	3		
94	5	Одновременный одношажный ход	3		
95	5	Одновременный двухшажный ход	2		
96	5	Двухшажный коньковый ход	2		
97	5	Основы лыжного туризма	2		
98	5	Работа со специальным снаряжением на лыжных дистанциях	3		
99	5	Одновременный бесшажный ход	3		
100	5	Одновременный одношажный ход	2		
101	5	Одновременный двухшажный ход	2		
102	2	ОФП, упражнения на руки и силовые	2		
103	5	Коньковый ход	3		
104	5	Двухшажный коньковый ход	3		
105	5	Основы лыжного туризма	2		
106	2	СФП, командные игры.	2		
107	5	Работа со специальным снаряжением на лыжных дистанциях	2		
108	5	Спуск на лыжах по перилам	3		
109	5	Подъем на лыжах по перилам	3		
110	2	ОФП, командные игры.	2		
111	5	Отработка этапа "тонкий лед"	2		
112	5	Подготовка лыж к транспортировке на соревнованиях	2		
113	5	Контрольная тренировка на лыжах	3		
114	5	Ориентирование на лыжах	3		
115	5	Подготовка лыж к транспортировке на соревнованиях	2		

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
116	5	Контрольная тренировка на лыжах	2		
117	5	Ориентирование на лыжах	2		
118	5	Одновременный бесшажный ход	3		
119	5	Одновременный двухшажный ход	2		
120	5	Двухшажный коньковый ход	2		
121	5	Работа со специальным снаряжением на лыжных дистанциях	2		
122	5	Одновременный бесшажный ход	3		
123	5	Одновременный одношажный ход	3		
124	5	Одновременный двухшажный ход	2		
125	2	ОФП, упражнения на руки и силовые	2		
126	3	Подготовка личного снаряжение для пешего похода	2		
127	3	Подготовка личного снаряжение для пешего похода	3		
128	4	Выбор района для проведения пешего похода	2		
129	2	ОФП, командные игры.	2		
130	3	Подготовка группового снаряжение для пешего похода	2		
131	2	ОФП, командные игры.	3		
132	4	Особенности организации бивуака в зимнем походе	3		
133	4	Виды препятствия в зимнем походе	2		
134	4	Специальное снаряжение для зимнего похода	2		
135	2	ОФП, командные игры.	2		
136	4	Выбор места для постановки шатра	3		
137	3	Подготовка группового снаряжение для пешего похода	3		
138	3	Подготовка личного снаряжение для пешего похода	2		
139	3	Движение по крутым склонам спортивным способом	2		
140	5	Организация этапа подъем	2		
141	5	Организация этапа подъем в связках	3		
142	5	Организация этапа подъем в группе	3		
143	5	Ориентирование в заданном направлении	2		
144	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	2		
145	3	Планирование маршрут пешего похода	2		
146	4	Подготовка к учебно-методическому походу	3		
147	3	Планирование маршрут пешего похода	3		
148	2	ОФП, упражнения на руки и силовые	2		
149	4	Подготовка пешеходному походу	2		

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
150	4	Подготовка пешеходному походу	2		
151	3	Планирование маршрут пешего похода	3		
152	2	ОФП, беговые упражнения	3		
153	2	ОФП, командные игры.	2		
154	2	СФП, командные игры.	2		
155	4	Особенности организации бивуака в велосипедном походе	2		
156	4	Виды препятствия в велосипедном походе	3		
157	4	Специальное снаряжение для велосипедного похода	3		
158	4	Виды поломок велосипедов и способы починок	2		
159	3	Планирование маршрут пешего похода	2		
160	4	Подготовка пешеходному походу	2		
161	4	Подготовка пешеходному походу	3		
162	2	ОФП, упражнения на координацию и ноги	3		
163	3	Планирование маршрут пешего похода	2		
164	2	ОФП, беговые упражнения	2		
165	4	Подготовка к водному походу	2		
166	2	ОФП, упражнения на гибкость и спину	3		
167	4	Преодоления брода в велосипедном походе	3		
168	2	ОФП, беговые упражнения	2		
169	3	Планирование маршрут пешего похода	2		
170	2	ОФП, командные игры.	3		
171	4	Подготовка пешеходному походу	3		
172	4	Виды препятствий в водном походе	2		
173	4	Специальное снаряжение для водного похода	2		
174	4	Виды поломок плавательных средств и способы починок	2		
175	3	Подготовка краеведческой информации по району похода	3		
176	2	ОФП, беговые упражнения	3		
177	3	Подготовка краеведческой информации по району похода	2		
178	4	Виды препятствия в горном походе	2		
179	4	Специальное снаряжение для горного похода	2		
180	4	Преодоление препятствия в горном походе	3		
181	4	Преодоление препятствия в горном походе	3		
182	4	Подготовка пешеходному походу	2		
183	4	Подготовка пешеходному походу	2		
184	2	СФП, командные игры.	2		
185	5	Ориентирование в заданном направлении	3		
186	4	Сбор снаряжение и продуктов перед	6		

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
		велопоходом			
187	4	Преодоление естественных препятствий на маршруте. Организация бивуака.	6		
188	4	Практика походного полевого туристского быта	6		
189	4	Выполнение работы в рамках походных должностей	6		
190	4	Выполнение работы в рамках походных должностей	6		
191	4	Преодоление естественных препятствий на маршруте. Организация бивуака.	6		
192	4	Практика походного полевого туристского быта	6		
193	4	Подведение итогов мероприятия. Сдача работ по должностям и снаряжения	6		
194	4	Описание маршрута похода, проведение исследований и наблюдений на маршруте	6		
195	4	Практика походного полевого туристского быта	4		
196	6	Итоговое занятие	2		
Итого:			1-е полугодие:207ч.		
			2-е полугодие:237ч.		
			каникулы:60ч.		
			сумма: 504ч.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА, 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Программа рассчитана на учащихся 13-17 лет, прошедших обучение по программам туристско-краеведческой направленности углубленного уровня освоения, имеющих медицинский допуск Программа разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста. Программа является завершающим этапом в цикле программ по спортивному туризму и может существовать только в неразрывной связи с предыдущими «базовыми» программами. Отличительная особенность – углубленный индивидуальный подход к обучению учащегося.

Обучающие:

- совершенствование навыков техники и тактики спортивного туризма в различных дисциплинах дистанций на 3 и 4 классах по спортивному туризму;
- совершенствование навыков преодоления спортивных туристских маршрутов 1 и 2 категорий сложности: пеших, горных, водных, лыжных;
- подготовка к результативному участию в соревнованиях городского и Всероссийского уровней
- достижение высокого уровня развития в спортивном туризме, выполнение разрядов высшей категории.

Развивающие:

- развитие навыков межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повышение уровня общего физического развития;
- расширение общекультурного кругозора через путешествия;
- создание условий для самоопределения личности;
- формирование навыков самостоятельной познавательной деятельности и критического мышления;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма и гражданственности;
- повышение уровня коммуникативной культуры;
- воспитание экологической культуры;
- освоение способов физического саморазвития;
- развитие морально-волевых и профессионально важных качеств, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному туризму

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- обладать умением преодолевать все виды дисциплин пешеходных дистанций по спортивному туризму на 2-4 классах;
- обладать умением подготовки и преодоления спортивных маршрутов I-II категории сложности;
- результативно участвовать в соревнованиях городского и всероссийского уровня;
- обладают уровнем физической формы, необходимым для сдачи спортивных нормативов, норм ГТО по возрасту и при возможности для выполнения спортивных разрядов высокой категории.

Метапредметные результаты.

- будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;
- расширят общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь в туристско-краеведческой деятельности и смежных профессиях;
- будут обладать навыками самостоятельной познавательной деятельности и критического мышления.

Личностные результаты.

- будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;
- будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;
- будут проявлять экологическую культуру;
- освоют способы физического саморазвития;
- будут проявлять морально-волевые и профессионально важные качества, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному туризму.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема № 1. Вводное занятие

Обзор возможностей в спортивном туризме. Составление индивидуальной траектории развития в выбранном виде туризма.

Тема № 2. Общая физическая подготовка

Теория: Разработка комплексов упражнений с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Практика: Упражнения, направленные на развитие равновесия, гибкости, силы, быстроты, общей выносливости. Силовые упражнения на развитие мышц спины, плечевого пояса, пресса, рук и ног. Специальные упражнения на скоростную и силовую выносливость при выполнении сложных координационных упражнений. Специальные упражнения на развитие групп мышц, задействованных в работе при прохождении пешеходной дистанции. Беговая подготовка, кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, интервальный бег. Беговая лыжная подготовка. Отработка навыков движения по техническим этапам, блокам этапов, перестежки. Специальная физическая подготовка к длинным дистанциям в природной среде в плане полевого походного сбора в летний период. Восстановительные упражнения, гигиена в спортивном туризме.

Тема № 3. Подготовка к спортивным маршрутам

Теория: Составления графика движения группы в водном походе с учетом особенностей выбранного региона. Содержание отчета о туристском походе. Вклад каждого участника, в зависимости от обязанностей, в составлении отчета о походе. Изучение отчетов групп, совершивших путешествие в данном районе. Опасности зимнего маршрута. Решение ситуативных задач Устройство и использование примусов и газовых горелок. Действия группы в лавиноопасном районе. Решение ситуативных задач по преодолению водных препятствий. Решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма. Формы горного рельефа обзорная лекция. Оформление маршрутных документов к походу. Учет и перераспределение нагрузки на участников при преодолении препятствий на маршруте. Техническое описание преодоленных препятствий. Действия группы в аварийных ситуациях на водных маршрутах. Анализ маршрутов летних походов, уровень

готовности каждого участника. Погодные условия и естественные препятствия водных маршрутов.

Тема № 4. Походная практика

Практика: Оборудование бивуака. Опасности зимних маршрутов. Преодоление естественных препятствий зимнего маршрута. Строительство снежных иглу. Сооружение ветро-, снего-, камнезащитных сооружений. Пересечение лавиноопасных склонов с соблюдением мер предосторожности. Практическое решение тактических задач в условиях зимнего похода. Поисково-спасательные работы в лавиноопасном районе. Меры предосторожности. Составление плана преодоления конкретного препятствия маршрута. Вклад каждого участника, в зависимости от обязанностей, в составлении отчета о походе. Лавинная опасность. Первые признаки. Уход из лавиноопасного района. Обеспечение верёвочной страховкой в горном походе.

Тема № 5. Соревнования и подготовка к ним

Теория: Условия дистанций, подбор снаряжения. Работа на дистанции пешеходной в связках и группах, выработка командной тактики. Оформление маршрутных документов к УТС с участием в соревнованиях. Анализ выступления команды в целом и каждого лично, разбор ошибок. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму всероссийского уровня, изучение положения, условий.

Практика:

Подготовка к региональным соревнованиям Кубок, Первенство и Чемпионат Санкт-Петербурга по спортивному туризму. Контрольные тренировки. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Оборудование дистанции для тренировок в условиях спортзала с обеспечением верхней страховки. Соревнования по спортивному туризму всероссийского уровня. Дистанция пешеходная личная, связка, группа. Технические этапы с организацией перил. Техника движения по навесной переправе. Отработка навыков движения по техническим этапам, блокам этапов, перестежки. Спуск «дюльфером» и вертикальный подъем с использованием специального снаряжения. Использование жумара и пантина на вертикальных подъемах. Использование жумара и пантина на крутонаклонных навесных переправах. Технические приемы. Подготовка и участие во всероссийских соревнованиях в природной среде в летнее время.

Тема № 6. Итоговое занятие

Практика. Итоги года. Анкетирование. Проведение зачета.

Календарно-тематическое планирование, 3 год обучения

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2		
2	2	ОФП, беговые упражнения	2		
3	3	Обзор видов туризма.	2		
4	3	Понятие ранга и статуса соревнований	6		
5	2	Кросс. Общая физическая подготовка.	2		
6	5	Спортивное ориентирование. Дистанция заданная	2		
7	2	ОФП, беговые упражнения	2		
8	3	Способы безопасного прохождения системы перил.	6		
9	5	Организация и преодоление навесной переправы	2		
10	2	ОФП, беговые упражнения	2		
11	2	ОФП, беговые упражнения	2		
12	3	Основы техники передвижения на скалах	6		
13	2	Изучение узлов по группам их применения	2		
14	3	Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию.	2		
15	3	Первая помощь при механических травмах	2		
16	3	Расчет походной раскладки. Соотношение	6		

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
		белков, жиров и углеводов			
17	2	Беговые упражнения. Командные игры.	2		
18	3	Топографическая съемка местности. Школьный нивелир	2		
19	2	Распределение заданий по отчету	2		
20	3	Общая физическая подготовка	6		
21	5	Спортивное ориентирование	2		
22	2	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения	2		
23	2	ОФП, командные игры.	2		
24	2	ОФП, беговые упражнения	6		
25	3	Походная аптечка	2		
26	3	Походная аптечка, противопоказания к применению лек-ых средств	2		
27	2	ОФП, беговые упражнения	2		
28	4	Планирование маршрут пешего похода	6		
29	2	ОФП, упражнения на координацию и ноги	2		
30	3	Порядок учёта и сдачи специального снаряжения	2		
31	2	ОФП, беговые упражнения	2		
32	3	Принцип непрерывности страховки	6		
33	2	ОФП, гигиена спортсмена	2		
34	5	Ориентирование в заданном направлении	2		
35	2	СФП, командные игры.	2		
36	4	Выбор района для проведения пешего похода	6		
37	2	ОФП, упражнения на гибкость и спину	2		
38	2	ОФП, командные игры.	2		
39	5	Организация этапа навесная переправа в связках	6		
40	5	Организация этапа навесная переправа в группе	2		
41	2	СФП, командные игры.	2		
42	3	Изучение узлов по группам применения	2		
43	2	ОФП, командные игры.	6		
44	2	ОФП, упражнения на растяжку и пресс	2		
45	3	Подготовка к УТП	2		
46	3	УТП с организацией бивуака	2		
47	4	Планирование маршрут пешего похода	6		
48	5	Организация этапа навесная переправа в связках	2		
49	2	Организация этапа навесная переправа в группе	2		
50	5	Организация этапа параллельная переправа	2		

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
51	2	ОФП, беговые упражнения	6		
52	2	ОФП, командные игры.	2		
53	5	Организация этапа параллельная переправа	2		
54	2	ОФП, упражнения на гибкость и координацию	2		
55	4	Определение определяющих препятствия в пешем походе и способы преодоления их	6		
56	5	Организация этапа параллельная переправа в связках	2		
57	3	Движение по крутым склонам спортивным способом	2		
58	2	СФП, командные игры.	2		
59	5	Организация этапа навесная переправа в группе	6		
60	2	ОФП, упражнения на гибкость и спину	2		
61	2	ОФП, командные игры.	2		
62	5	Организация этапа навесная переправа в связках	2		
63	5	Организация этапа навесная переправа в группе	6		
64	2	Организация этапа подъем в группе	2		
65	5	Организация этапа параллельная переправа в группе	2		
66	5	Организация этапа подъем	2		
67	4	Преодоление естественных препятствий на маршруте. Организация бивуака.	6		
68	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	2		
69	2	ОФП, командные игры.	6		
70	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	2		
71	2	ОФП, упражнения на координацию и ноги	2		
72	3	Порядок учёта и сдачи специального снаряжения	2		
73	4	Выбор снаряжения и способы применения для пешего похода	6		
74	5	Одновременный бесшажный ход	2		
75	5	Одновременный одношажный ход	2		
76	5	Одновременный двухшажный ход	2		
77	2	ОФП, упражнения на руки и силовые	6		
78	5	Коньковый ход	2		
79	5	Двухшажный коньковый ход	2		
80	5	Основы лыжного туризма	2		
81	2	СФП, командные игры.	6		
82	5	Работа со специальным снаряжением на лыжных дистанциях	2		

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
83	5	Спуск на лыжах по перилам	2		
84	5	Подъем на лыжах по перилам	2		
85	2	ОФП, командные игры.	6		
86	5	Отработка этапа "тонкий лед"	2		
87	5	Подготовка лыж к транспортировке на соревнованиях	2		
88	5	Контрольная тренировка на лыжах	2		
89	3	Выбор района для проведения пешего похода	6		
90	2	ОФП, командные игры.	2		
91	5	Контрольная тренировка на лыжах	2		
92	5	Ориентирование на лыжах	2		
93	4	Подготовка снаряжение для пешего похода и способы его применения	6		
94	5	Одновременный одношажный ход	2		
95	5	Одновременный двухшажный ход	2		
96	5	Двухшажный коньковый ход	2		
97	5	Основы лыжного туризма	6		
98	5	Работа со специальным снаряжением на лыжных дистанциях	2		
99	5	Одновременный бесшажный ход	2		
100	5	Одновременный одношажный ход	2		
101	5	Одновременный двухшажный ход	6		
102	2	ОФП, упражнения на руки и силовые	2		
103	5	Коньковый ход	2		
104	5	Двухшажный коньковый ход	2		
105	5	Основы лыжного туризма	6		
106	2	СФП, командные игры.	2		
107	5	Работа со специальным снаряжением на лыжных дистанциях	2		
108	5	Спуск на лыжах по перилам	2		
109	5	Подъем на лыжах по перилам	6		
110	2	ОФП, командные игры.	2		
111	5	Отработка этапа "тонкий лед"	2		
112	5	Подготовка лыж к транспортировке на соревнованиях	2		
113	5	Контрольная тренировка на лыжах	6		
114	5	Ориентирование на лыжах	2		
115	5	Организация подъема с ВКС в связках	2		
116	5	Организация подъема с ВКС в группе	2		
117	5	Организация спуска с ВКС в связках	6		
118	5	Организация спуска с ВКС в группах	2		
119	5	Организация навесной переправы на личной дистанции	2		

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
120	5	Организация навесной переправы в связках	2		
121	5	Организация навесной переправы в группе	6		
122	5	Организация параллельной переправы на личной дистанции	2		
123	5	Организация параллельной переправы в связках	2		
124	5	Организация параллельной переправы в группе	2		
125	2	ОФП, упражнения на руки и силовые	6		
126	3	Подготовка личного снаряжение для пешего похода	2		
127	3	Подготовка личного снаряжение для пешего похода	2		
128	5	Работа со специальным снаряжением на лыжных дистанциях	2		
129	2	ОФП, командные игры.	6		
130	3	Подготовка группового снаряжение для пешего похода	2		
131	2	ОФП, командные игры.	2		
132	4	Особенности организации бивуака в пешем походе	2		
133	5	Работа со специальным снаряжением на дистанциях	6		
134	4	Специальное снаряжение для зимнего похода	2		
135	2	ОФП, командные игры.	2		
136	4	Выбор места для постановки лагеря	2		
137	3	Подготовка группового снаряжение для пешего похода	2		
138	3	Подготовка личного снаряжение для пешего похода	2		
139	3	Движение по крутым склонам спортивным способом	2		
140	5	Организация этапа подъем	6		
141	5	Организация этапа подъем в связках	2		
142	5	Организация этапа подъем в группе	2		
143	5	Ориентирование в заданном направлении	2		
144	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	6		
145	3	Планирование маршрут пешего похода	2		
146	4	Подготовка к учебно-методическому походу	2		
147	3	Планирование маршрут пешего похода	2		
148	2	ОФП, упражнения на руки и силовые	6		
149	4	Сбор снаряжение и продуктов перед велопоходом	6		
150	4	Преодоление естественных препятствий на маршруте. Организация бивуака.	6		
151	4	Практика походного полевого туристского	6		

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
		быта			
152	4	Выполнение работы в рамках походных должностей	6		
153	4	Выполнение работы в рамках походных должностей	6		
154	4	Преодоление естественных препятствий на маршруте. Организация бивуака.	6		
155	4	Практика походного полевого туристского быта	6		
156	4	Подведение итогов мероприятия. Сдача работ по должностям и снаряжения	6		
157	4	Описание маршрута похода, проведение исследований и наблюдений на маршруте	6		
158	4	Практика походного полевого туристского быта	6		
159	4	Практика походного полевого туристского быта	6		
160	4	Практика походного полевого туристского быта	6		
161	4	Подведение итогов мероприятия. Сдача работ по должностям и снаряжения	6		
162	4	Описание маршрута похода, проведение исследований и наблюдений на маршруте	4		
163	6	Итоговое занятие	2		
Итого:			1-е полугодие:206ч.		
			2-е полугодие:238ч.		
			каникулы:84ч.		
			сумма: 528ч.		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические методики и технологии.

- Технология разноуровневого обучения: Технология разноуровневого обучения в спортивном туризме предполагает адаптацию тренировочного процесса под физическую подготовку и опыт каждого участника. Она гарантирует освоение базовых навыков всеми, позволяя продвинутым спортсменам развивать сложные дисциплины;
- технология сотрудничества - это совместная развивающая деятельность педагога и воспитанников, основанная на взаимопомощи, командно-игровой работе и распределении ролей в походах.
- технология перспективно - опережающего обучения: изучение сложных тем в учебном классе происходит до того, как эти навыки потребуются в реальных условиях на маршруте или дистанции.;
- игровые технологии: повсеместно применяются как активные командные игры на

занятиях, так и игры на сплочение на сборах, дидактические и электронные в рамках аудиторных занятий;

- здоровьесберегающая технология: режим, питание, гигиена спортсмена. Тренировки на открытом воздухе;
- дистанционная образовательная технология.

№	Группы методов	Метод	На что направлен
1	Словесные методы	Лекция, беседа.	Формирование теоретических и практических знаний
2	Наглядные методы	Фото, изображения, видео	Тренировка внимания, зрительной памяти, развитие воображения
3	Практические методы	Участие в соревнованиях, контрольных тренировках.	Развивают умение применить на практике полученные знания, усовершенствовать приобретенные навыки
4	Дедуктивные методы	Экскурсии, путешествия, походы, экспедиции, ознакомление с литературой и выявление конкретных вопросов	Развитие умений проанализировать явление, работу, фактический материал. Умение выделить главное и второстепенное
5	Методы самостоятельной работы	Работа с литературой. Работа на дистанции на местности	Развития самостоятельности, умение принимать решения.
6	Игровые методы	Спортивные и развивающие игры.	Развитие командного духа, многообразие впечатлений

Методическое обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническая разработка
1	2	3	4	5	6	7
1	Чтение карты	Практическая (тренировка на местности)	Тренировка на местности. Прохождение дистанции	Карта лабиринта. Корректировка части карты Сосновки	Контрольная дистанция	Планирование дистанции
2	Чтение карты, условные знаки	Теоретическая (тренировка зрительной памяти и внимательности)	Мысленное выделение отдельных участков на карте и сравнение с заданием	Карта с КП	Проверка правильности выполнения задания	Вырезание отдельных частей карты для составления заданий

Дидактические материалы.

- Экологические и природоохранные сведения;
- фотоматериалы;
- видеоматериалы;

- специальная литература;
- использование учебных полигонов по спортивному ориентированию.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.:2011.
2. Бурцев В. П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования. - Академ. Принт, 2012.
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Гоголицын Ю, Гоголицына Т. Памятники архитектуры Ленинградской области. Стройиздат, Спб, 1987.
5. Гусенцова Т. Добрынина И. Путешествия по Выборгской стороне. СПб, Остров, 2007.
6. Даринский А.В. География Ленинградской области. СПб: Глагол, 2001.
7. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.
8. Елоховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: 1981.
9. Захаров П. П.М. Начальная подготовка альпинистов ч.2 методика обучения. 2003.
10. Казанцев С. А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебник/С.А. Казанцев; Национальный гос. Ун-т. Физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. –СПб: изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2013.
11. Квалификационные требования к судьям по спортивному туризму. Приказ МИНСПОРТА РОССИИ от 14 июля 2016 г. N 855.
12. Коган В. Г. Соревнования по технике горного туризма. - М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
14. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТ и К, 2006.
15. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
16. Константинов. Ю.С. Туристские слёты и соревнования обучающихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2000.
17. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством РФ 4 сентября 2014г. №1726-р.
18. Косторуб А.Н. Медицинский справочник туриста - М.: Профиздат, 1987.
19. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
20. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Практическое руководство. - М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1988.
21. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. – М.: Академия, 2004.
22. Михайлов Б. А. Туризм и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. – СПб.: СПбГУ, 2001.
23. Нетков П. Азбука одноверевочной техники. София 1981.
24. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб.: Петрополис, 2012.
25. Организация и подготовка туристского похода. – М.: ЦРИБ "Турист", 1986.
26. Организация и проведение ПСР силами туристской группы. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.
27. Плечко Л. Водные Маршруты Ленинградской области. Л.: Лениздат, 1978.
28. Правила по виду спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта от 22 апреля 2021.
29. Разрядные требования по виду спорта Спортивный туризм. От 25.09.2025
30. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

31. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
32. Тактика горного туризма. (Методические рекомендации). – Лениздат, 1990.
33. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков /под ред. Губаненкова С. М., Издательский дом «Петрополис», СПб, 2013.
34. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 2010.
35. Федотов Ю.Н., Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм Учебник для вузов/Ю.Н. Федотов, Ю.С. Константинов., под ред. профессора В.А. Таймазова-СПб., НГУ ФКСЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2013.
36. Циперсон Э. Е., Лабутин А. Н. Соревнования по ТЛТ для школьников СПб. (Методические указания для судей и участников). - ГО Молодежное, 1995.
37. Ширинян А.А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие// советский спорт, Москва, 2010-с 50–68

Список рекомендованной литературы для обучающихся

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.:2011.
2. Андреев Г. Г. Первая медицинская помощь. - СПб.: 2005.
3. Балабанов И. В. Узлы. - М.: 1998.
4. Гусенцова Т. Добрынина И. Путешествия по Выборгской стороне. СПб, Остров, 2007.
5. Даринский А.В. География Ленинградской области. СПб: Глагол, 2001.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
7. Правила по виду спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта от 22 апреля 2021.
8. Физическая тренировка в туризме. - М.: Турист, 2011.
9. Хазанович К. К. Геологические памятники Ленинградской области – Л.: ЛЕНИЗДАТ, 1982.
10. Энциклопедия туриста. - М.: БРЭ, 1993.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт ГБОУ «Балтийский берег» - www.balticbereg.ru/
2. Федерация спортивного туризма в России – Туристско-спортивный союз России (ТССР) - <http://www.tssr.ru/>
3. Портал об экстриме и путешествиях - <http://www.toplimit.ru/>
4. Санкт-Петербургский туристский клуб - <http://www.touristclub.ru/federation/contact>
5. Спортивный туризм - <http://www.carabin.ru/>
6. Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге и Ленинградской области <http://o-site.spb.ru/>
7. Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга <http://rfstspb.ru/>
8. Сервер материалов по походам и путешествиям <http://skitalets.ru/>
9. Сервис по подготовке к походу <http://predpohod.ru/>

Электронные образовательные ресурсы

Тема/ раздел	Название ресурса	ссылка
Общая физическая подготовка	Презентации из УМК,	https://rutrail.org/edu/
Подготовка к спортивным маршрутам	Ресурсы планирования маршрутов «На карте ми», «мепс мэдрик», презентации из УМК	https://nakarte.me/#m=8/49.73868/33.45886&l=O https://mapmagic.app/ru/
Походная практика	Презентации из УМК, обучающие видео rutrail	https://rutrail.org/edu/
Соревнования и подготовка к ним	Федерация спортивного туризма России и СПб	http://rfstspb.ru/ http://www.tssr.ru/

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения

Предметная диагностика проводится в следующей форме:

- Выполнение нормативов по общей физической подготовке (основанных на нормах комплекса ГТО для каждого возрастного периода).
- Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному туризму
- Выполнение тестовых заданий по ориентированию, технике, тактике различных видов туризма.
- Участия в соревнованиях по спортивному туризму на региональном и всероссийском уровнях.

Психолого-педагогическая диагностика предполагает:

- Ведение дневника педагогического наблюдения – диагностика коммуникативных, эмоционально-волевых свойств личности.
- Составление и диагностика психологического профиля в зависимости от выступлений на соревнованиях по спортивному туризму
- Социально-психологическая анкета, направленная на диагностику результативности нестационарного мероприятия.
- Диагностика групповой сплоченности.
- Диагностика творческого мышления.

Промежуточный и итоговый контроль

- Начальная диагностика – сентябрь. 1 год обучения – диагностика мотивации выбора объединения. 2-3 год обучения – диагностика склонностей и интересов. Диагностика сплоченности.
- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь. Предметная диагностика, диагностика личностных качеств и уровня общей физической подготовки.
- Итоговая диагностика и контроль – май. Предметная диагностика, диагностика личностных свойств и уровня общей физической подготовки. Диагностика сплоченности.
- Диагностика результативности нестационарного мероприятия проводится после совершения спортивного похода

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- опрос;
- зачет – на итоговом занятии;
- участие в категорийных спортивных туристских походах;
- участие в региональном конкурсе походов и экспедиций «По родной стране»
- участие в соревнованиях регионального, межрегионального, всероссийского уровня;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о соревнованиях, спортивных походах, анализ данных спортивного дневника.

Система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в год (в конце каждого полугодия). Она проводится по 15 показателям (по 5 в каждой области):

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий,

незначительный)

Показатель	2	1	0
О1 совершенствование навыков техники и тактики спортивного туризма в различных дисциплинах дистанций на 2 и 3 классах по спортивному туризму	техника и тактика спортивного туризма в различных дисциплинах дистанций на 2 и 3 классах по спортивному туризму полностью освоены	техника и тактика спортивного туризма в различных дисциплинах дистанций на 2 и 3 классах по спортивному туризму освоены на среднем уровне	техника и тактика спортивного туризма в различных дисциплинах дистанций на 2 и 3 классах по спортивному туризму освоены недостаточно
О2 совершенствование навыков преодоления спортивных туристских маршрутов I категории сложности: пеших, горных, водных, лыжных	Сформированы навыки, необходимые для преодоления спортивных туристских маршрутов I категории сложности: пеших, горных, водных, лыжных в полной мере	На среднем уровне сформированы навыки, необходимые для преодоления спортивных туристских маршрутов I категории сложности: пеших, горных, водных, лыжных	Навыки, необходимые для преодоления спортивных туристских маршрутов I категории сложности: пеших, горных, водных, лыжных освоены недостаточно
О3 совершенствование навыков участия в соревнованиях городского уровня	В полной мере сформированы навыки участия в соревнованиях городского уровня	На среднем уровне сформированы навыки участия в соревнованиях городского уровня	Недостаточно сформированы навыки участия в соревнованиях городского уровня
О4 комплексное развитие спортивного мастерства, направленное на выполнение разрядных нормативов и достижение стабильно высоких результатов.	Достигает стабильно высокие результаты	Достигает средних результатов	Результаты незначительны
Р1 Развитие навыков межличностного функционально- ролевого взаимодействия в коллективе	Коммуникативные навыки на высоком уровне	Коммуникативные навыки на среднем уровне	Незначительные коммуникативные навыки
Р2 повышение уровня общего физического развития	Превосходная	Хорошая	Средняя
Р3 расширение общекультурного кругозора через путешествия	Богатый общекультурный кругозор	Хороший общекультурный кругозор	Средний общекультурный кругозор

Показатель	2	1	0
P4 создание условий для самоопределения личности	Высокое	Среднее	Недостаточно сформированы
P5 формирование навыков самостоятельной познавательной деятельности и критического мышления	Высокая степень познавательной деятельности	Средняя степень познавательной деятельности	Недостаточная степень познавательной деятельности
B1 воспитание патриотизма и гражданственности	Полностью сформированы	Хорошо сформированы	Незначительно сформированы
B2 повышение уровня коммуникативной культуры	Высокие навыки	Хорошие навыки	Средние навыки
B3 развитие морально- волевых и профессионально важных качеств, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному туризму	Отлично развиты	Хорошо развиты	Нормально развиты
B4 освоение способов физического саморазвития	Полностью сформированы	Достаточно сформированы	Незначительно сформированы
B5 Воспитание бережного отношения к природе	Участие в экологических акциях	Уборка за собой и прилежащей территории	Уборка мусора за собой на территории пребывания

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется **форма диагностики** образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

- Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа уровень освоения программы). Максимально возможное значение – 30. В скобках указать уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией:

26-30 – высокий

16-25 – средний

10-15 – низкий

Менее 10 – программа не освоена

- Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа средний балл) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2.

- Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа сумма) – сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное значение – 10.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы,

выявление одаренных детей и т.п.).

Диагностическая карта ДОП «Спортивный туризм. Совершенствование»

Отдел туризма, краеведения и спорта

Педагог Косов Василий Николаевич

Группа	Год обучения
--------	--------------

Дата проведения диагностики _____ Дата заполнения _____

Учащийся №	Показатели освоения обучающих задач				Показатели освоения развивающих задач					Показатели освоения воспитательных задач					Уровень освоения программы
	O1	O2	O3	O4	P1	P2	P3	P4	P5	B1	B2	B3	B4	B5	
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
Средний балл															
Сумма															