

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

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 1  
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №174 от «31» августа 2023

И.о. директора ДДЮТ \_\_\_\_\_ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Спортивный туризм. Начальная подготовка»**

2 год обучения  
Группа № 58  
9 – 11 лет

**Балина Нина Александровна,**  
педагог дополнительного образования  
**Мехтиев Мехти Аллахшукюрович,**  
педагог дополнительного образования

## **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся на базе школы и выездные – поход выходного дня с закреплением и совершенствованием знаний и умений, полученных на теоретических занятиях.

Количество детей в группе – 12 человек. Возраст учащихся 9 – 11 лет.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- научить необходимому минимуму составлять маршрутные документы и отчеты по совершенным однодневным походам;
- участвовать в соревнованиях дистанции 1 класса по спортивному туризму регионального уровня, выполнить спортивный разряд;
- совершенствовать навык ориентирование по сложному парку и лесной простой местности;
- развивать познавательный интерес, через участие в краеведческом ориентировании «Мой город-Санкт-Петербург;

#### *Компетенция личного самосовершенствования*

#### *Развивающие:*

- поддерживать стремление улучшать физическую подготовку.
- Учить контролировать свои действия;

#### *Ценностно-смысловая компетенция.*

#### *Воспитательные:*

- Формировать чувство личной ответственности за результат работы связки, группы;
- Учить обосновывать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества;

#### *Коммуникативная компетенция*

## Содержание первого года обучения

### СОДЕРЖАНИЕ

#### 2-ого года обучения

##### 1. Вводное занятие

Изучение инструкций по технике безопасности. Основные задачи предстоящего года.

##### 2. Походная подготовка

*Теория:* Составление плана походов на учебный год и задач конкретного похода. Графика движения группы в походе с учетом особенностей выбранного маршрута. Содержание отчета о туристском походе и составление отчета. Решение различных возможных ситуативных задач, встречающихся на маршруте. Устройство и использование газовых горелок. Знакомство с маршрутными документами к походу. Укрытия в зимних походах. Водные маршруты. Классификация, возрастные ограничения. Погодные условия и естественные препятствия водных маршрутов.

*Практика:* Оборудование бивуака. Преодоление естественных препятствий. Строительство снежных иглу. Сооружение ветро-снего-камене защитных сооружений. Практическое решение тактических задач в условиях однодневного похода. Составление отчета о походе с учетом требований к отчету. Однодневные походы.

##### 3. Тактико-техническая подготовка со специальным снаряжением

*Теория:* Условия дистанций, подбор снаряжения. Работа на дистанции-пешеходная в связках и группах, выработка командной тактики. Анализ выступления команды в целом и каждого лично, разбор ошибок. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму на природе и в закрытых помещениях

*Практика:*

Подготовка к региональным соревнованиям Санкт-Петербурга по спортивному туризму. Контрольные тренировки. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Оборудование дистанции для тренировок в условиях и улицы спортзала с обеспечением страховки. Технические этапы с организацией перил на 2 классе дистанции. Отработка навыков движения по техническим этапам, блокам этапов, перестежки. Спуск «дюльфером» и вертикальный подъем без использования понтина. Участие в соревнованиях по спортивному туризму-дистанции-пешеходные.

##### Ориентирование

*Теория.* Виды карт. Устройство компаса и правила обращения с ним. Масштаб карт. Порядок действий в случае потери ориентировки. Стороны горизонта. Измерение расстояний по карте и на местности. Условные знаки спортивных и топографических карт.

*Практика.* Измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, комплексные задания. Ориентирование карты по компасу и по местным объектам. Ориентирование в закрытых помещениях и в парковой зоне. Участие в соревнованиях «Парковое ориентирование» и «Ориентирование в школу».

##### Краеведение

*Теория.* Знакомство с архитектурой и историей Санкт-Петербурга в рамках краеведческого ориентирования «Мой город-Санкт-Петербург».

*Практика.* Прохождение маршрутов краеведческого ориентирования «Мой город-Санкт-Петербург» с выполнением заданий.

### **Общая физическая подготовка**

*Теория.* Физическая подготовка спортсмена-дистанционщика, разминка перед стартом.

*Практические занятия.* Тренировки по общей физической подготовке (ОФП): развитие скоростной, общей и силовой выносливости используя различные комплексы упражнений Командные игры с мячом. Игры с использованием специального снаряжения.

### **Соревнования**

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по спортивному туризму-дистанции-пешеходные, спортивному ориентированию.

### **Итоговое занятие**

*Теория.* Итоги года. Что планировали и чего добились.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### *Личностные*

- Появится чувство личной ответственности за результат работы связки, группы;
- Научатся аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества;

### *Коммуникативная компетенция*

#### **Метапредметные результаты:**

- улучшат физическую подготовку;
- Улучшится самоконтроль и самооценка при преодолении трудностей;

### *Ценностно-смысловая компетенция.*

#### **Предметные результаты:**

- Овладеют необходимым минимумом по составлению маршрутных документов;
- Выполняют спортивный разряд по спортивному туризму-дистанции;
- Освоят парковое ориентирование;
- познакомятся с новыми достопримечательностями города через участие в краеведческом ориентировании «Мой город-Санкт-Петербург»;

### *Компетенция личного самосовершенствования*

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Балина	Мехтиев	Кол-во часов	Дата занятий	
					План	Факт
1	Однодневный поход с работой на технических этапах ТПТ 1 класса дистанции. Инструктаж по ТБ	4		4	02.09.2023	
2	Составление плана походов на учебный год и определение задачи конкретных походов. Инструктаж по ТБ		4	4	02.09.2023	
3	Кроссовая и силовая подготовка		1	1	04.09.2023	
4	Кроссовая и силовая подготовка		1	1	07.09.2023	
5	Соревнования по спортивному туризму дистанция-группа	2		2	10.09.2023	
6	Кроссовая и силовая подготовка		1	1	11.09.2023	
7	Кроссовая и силовая подготовка		1	1	14.09.2023	
8	Маршрутные документы. Прохождение технических этапов дистанции-пешеходная-связка Организация сопровождения.	2		2	17.09.2023	
9	Кроссовая и силовая подготовка		1	1	18.09.2023	
10	Кроссовая и силовая подготовка		1	1	21.09.2023	
11	Соревнования по спортивному туризму. Дистанция-связки	2		2	24.09.2023	
12	Комплекс ОФП по силовой подготовке		1	1	25.09.2023	
13	Комплекс ОФП по силовой подготовке		1	1	28.09.2023	
14	Подготовка к 1 этапу игры "Мой город-СПб". ОФП - кроссовая подготовка. Комплекс ОФП по силовой подготовке	2		2	01.10.2023	
15	Комплекс ОФП по силовой подготовке		1	1	02.10.2023	
16	Кроссовая и силовая подготовка		1	1	05.10.2023	
17	Однодневный поход. Оборудование бивуака. Нитка маршрута.	4		4	07.10.2023	

18	Краеведческие наблюдения на маршруте		4	4	07.10.2023	
19	Упражнения на силовую выносливость.	2		2	08.10.2023	
20	Общая физическая подготовка.		1	1	09.10.2023	
21	Кроссовая и силовая подготовка		1	1	12.10.2023	
22	Соревнования по спортивному туризму - дистанция-личная	2		2	15.10.2023	
23	Кроссовая и силовая подготовка		1	1	16.10.2023	
24	Кроссовая и силовая подготовка		1	1	19.10.2023	
25	Участие в соревнованиях	2		2	22.10.2023	
26	Специальная и общая физическая подготовка. Силовые упражнения, упражнения на скоростную выносливость.		1	1	23.10.2023	
27	Ориентирование-заданное направление		1	1	26.10.2023	
28	Упражнения на укрепления мышц спины, пресса, силовую выносливость.	2		2	29.10.2023	
29	Ориентирование-заданное направление		1	1	30.10.2023	
30	Ориентирование-заданное направление		1	1	02.11.2023	
31	Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Переправа по бревну с перилами.	2		2	05.11.2023	
32	Ориентирование. Заданное направление.		1	1	09.11.2023	
33	Ориентирование. Заданное направление.	2		2	12.11.2023	
34	ОФП		1	1	13.11.2023	
35	Организация Переправы по бревну - маятник		1	1	16.11.2023	
36	Виды карт. Устройство компаса и правила обращения с ним. Азимут	2		2	19.11.2023	
37	Ориентирование. ОФП		1	1	20.11.2023	
38	ОФП		1	1	23.11.2023	
39	Соревнования "Снежная тропа"	2		2	26.11.2023	
40	Ориентирование. Заданное направление.		1	1	27.11.2023	
41	Ориентирование. Заданное направление.		1	1	30.11.2023	

42	Ориентирование - дистанции "ромашка", заданное направление	4		4	02.12.2023	
43	Однодневный выезд. С оборудованием бивуака. Костер		4	4	02.12.2023	
44	Виды карт. Устройство компаса и правила обращения с ним. Азимут	2		2	03.12.2023	
45	ОФП-комплекс ОРУ,		1	1	04.12.2023	
46	Масштаб карты, измерение расстояния, привязки		1	1	07.12.2023	
47	организация спуска, подъема, организация сопровождения на навесной переправе	2		2	10.12.2023	
48	Масштаб карты, измерение расстояния, привязки		1	1	11.12.2023	
49	Ориентирование. Масштаб карты, привязки		1	1	14.12.2023	
50	Порядок действий в случае потери ориентировки. Комплексные задание по работе с картой и компасом.	2		2	17.12.2023	
51	Порядок действий в случае потери ориентировки. Комплексные задание по работе с картой и компасом.		1	1	18.12.2023	
52	Ориентирование в парковой зоне, городское ориентирование		1	1	21.12.2023	
53	Соревнования по парковому ориентированию "Снежная тропа"	2		2	24.12.2023	
54	ОФП силовая подготовка		1	1	25.12.2023	
55	ОФП силовая подготовка		1	1	28.12.2023	
56	Порядок действий в случае потери ориентировки. Комплексные задание по работе с картой и компасом.	2		2	31.12.2023	
57	Изучение техники конькового хода.		1	1	11.01.2024	
58	Изучение техники конькового хода.	2		2	14.01.2024	
59	Изучение техники конькового хода.		1	1	15.01.2024	
60	Изучение техники конькового хода.		1	1	18.01.2024	
61	Изучение техники конькового хода. Комплекс силовой подготовки спортсмена-дистанционщика	2		2	21.01.2024	
62	Изучение техники конькового хода.		1	1	22.01.2024	

63	Изучение техники конькового хода.		1	1	25.01.2024	
64	Изучение техники конькового хода.	2		2	28.01.2024	
65	Изучение техники конькового хода.		1	1	29.01.2024	
66	Изучение техники конькового хода.		1	1	01.02.2024	
67	Организация костра в зимнем лесу. Постройка ветрозащитной стенки	4		4	03.02.2024	
68	Ориентирование		4	4	03.02.2024	
69	Подъем, спуск организация, сдергивание. (лыжный туризм)	2		2	04.02.2024	
70	Лыжная подготовка.		1	1	05.02.2024	
71	Краеведение. Подготовка к 3 этапу краеведческой игры		1	1	08.02.2024	
72	Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму (зимняя программа)	2		2	11.02.2024	
73	Лыжная подготовка		1	1	12.02.2024	
74	Лыжная подготовка		1	1	15.02.2024	
75	Соревнования по ориентированию	2		2	18.02.2024	
76	Разбор условий - дистанций - связки		1	1	19.02.2024	
77	Лыжная подготовка		1	1	22.02.2024	
78	Участие в соревнованиях по лыжному туризму - дистанции - лыжные	2		2	25.02.2024	
79	Подготовка ко 2 этапу игры "Мой город-СПб".		1	1	26.02.2024	
80	Подготовка ко 2 этапу игры "Мой город-СПб".		1	1	29.02.2024	
81	Ориентирование. ОФП	4		4	02.03.2024	
82	Организация тур. Быта в зимнем лесу		4	4	02.03.2024	
83	Соревнования по спортивному туризму - связки	2		2	03.03.2024	
84	ОФП.		1	1	04.03.2024	
85	ОФП.		1	1	07.03.2024	
86	ОФП. Организация подъема, спуска	2		2	10.03.2024	
87	Краеведческое ориентирование.		1	1	11.03.2024	
88	Краеведческое ориентирование.		1	1	14.03.2024	
89	Парковое ориентирование	2		2	17.03.2024	
90	ОФП. Организация подъема, спуска		1	1	18.03.2024	



91	ОФП. Организация подъема, спуска		1	1	21.03.2024	
92	Краеведческое ориентирование. Маршрут	2		2	24.03.2024	
93	Ориентирование - заданное направление. Компас		1	1	25.03.2024	
94	Ориентирование - заданное направление. Компас		1	1	28.03.2024	
95	Организация бревенно - перила	2		2	31.03.2024	
96	Кроссовая подготовка		1	1	01.04.2024	
97	Кроссовая подготовка		1	1	04.04.2024	
98	ТПТ. Дистанция связки - подготовка к Региональным соревнованиям	4		4	06.04.2024	
99	Организация быта. Костер. Дрова. Приготовление пищи. Уборка территории		4	4	06.04.2024	
100	Разбор дистанции группа - 1 и 2 класс. Тактика прохождения	2		2	07.04.2024	
101	Разработка маршрута похода 1 степени сложности. ОФП.		1	1	08.04.2024	
102	Парковое ориентирование. Заданное направление. Работа с компасом.		1	1	11.04.2023	
103	Подготовка к региональным соревнованиям по спортивному туризму- дистанции	2		2	14.04.2024	
104	Парковое ориентирование. Заданное направление. Работа с компасом.		1	1	15.04.2024	
105	Подготовка к региональным соревнованиям по спортивному туризму- дистанции		1	1	18.04.2024	
106	Парковое ориентирование. Заданное направление. Работа с компасом.	2		2	21.04.2024	
107	Подготовка к региональным соревнованиям по спортивному туризму- дистанции		1	1	22.04.2024	
108	Подготовка к региональным соревнованиям по спортивному туризму- дистанции		1	1	25.04.2024	
109	ТПТ - дистанция - длинная - группа	2		2	28.04.2023	
110	Офп в страховочных системах с бухтовкой веревки		1	1	29.04.2024	

111	Офп в страховочных системах с бухтовкой веревки		1	1	02.05.2024	
112	Однодневный поход по Ленинской тропе	4		4	04.05.2024	
113	Краеведение-Ленин, Октябрь, пионерия		4	4	04.05.2024	
114	Офп в страховочных системах с бухтовкой веревки	2		2	05.05.2024	
115	Офп в страховочных системах с бухтовкой веревки		1	1	06.05.2024	
116	Офп в страховочных системах с бухтовкой веревки	2		2	12.05.2024	
117	Офп в страховочных системах с бухтовкой веревки		1	1	13.05.2024	
118	Офп в страховочных системах с бухтовкой веревки		1	1	16.05.2024	
119	Региональные Соревнования по спорт.тур.-дистанция-пешеходная-длинная	2		2	19.05.2024	
120	Ориентирование-дистанция "Ромашка"		1	1	20.05.2024	
121	Ориентирование-дистанция "Ромашка"		1	1	23.05.2024	
122	Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию	2		2	26.05.2024	
123	Ориентирование-дистанция "Ромашка"		1	1	27.05.2024	
124	Ориентирование-дистанция "Ромашка"		1	1	30.05.2024	
125	Однодневный поход по Ленинской тропе с экскурсией по экологической тропе "Сестрорецкое Болото"	5		5	31.05.2024	
126	Экологическая тропа "Сестрорецкое болото"		3	3	31.05.2024	
127	Однодневный поход с проверкой тур. Навыков	4		4	01.06.2024	
128	Организация конкурсных мероприятий у костра		4	4	01.06.2024	
129	Экологическая экскурсия по Дудергофские высоты		3	3	02.06.2024	
130	Тур.слет. ТПГ	4		4	03.06.2024	
131	Тур.слет. Организация быта.		4	4	03.06.2024	
132	Ориентирование. ТВГ	4		4	04.06.2024	
133	Медицина. ТВГ		4	4	04.06.2024	

134	Контрольный туристский маршрут с выполнением заданий	4		4	05.06.2024	
135	Контрольный туристский маршрут с выполнением заданий		4	4	05.06.2024	
136	Итоговое занятие. Что планировали и чего добились	3		3	06.06.2024	
137	Уборка и упаковка снаряжения. Отъезд		3	3	06.06.2024	
	<b>Всего:</b>	226	226	252		