

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 № 57
9 – 11 лет

Балина Нина Александровна,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 90 минут на базе школы и один раз в месяц 8-часовое занятие – 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 составлять маршрутные документы и отчеты по совершенным однодневным походам;
- подготовить к прохождению дистанций 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 личностного самосовершенствования

Развивающие:

- совершенствовать координацию, общую физическую выносливость;
- закрепить стремление и способность преодолевать трудности;

Ценностно-смысловая компетенция.

Воспитательные:

- привить чувство личной ответственности в работе связки, группы;
- сформировать умение аргументировать 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 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.

Итоговое занятие

Теория. Итоги года. Что планировали и чего добились.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

- Закрепить чувство личной ответственности за результат работы связки, группы;
- сформировать умение аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества;

Коммуникативная компетенция

Метапредметные результаты:

- будут стремиться к совершенствованию физических способностей;
- разовьется самоконтроль и самооценка при преодолении трудностей;

Ценностно-смысловая компетенция.

Предметные результаты:

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

Компетенция личностного самосовершенствования

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Составление плана походов на учебный год и определение задачи конкретных походов. Инструктаж по т.б.	2	01.09.2023	
2	Условия дистанции Региональных соревнований по спортивному туризму-дистанции-пешеходные. Кроссовая, силовая подготовка	2	03.09.2023	
3	Тактика работы на дистанции в связках. Кроссовая и силовая подготовка	2	08.09.2023	
4	Однодневный поход с работой на технических этапах	8	09.09.2023	
5	Распределение по должностям. Функционал. Обязанности до и после похода. Составление отчета по своей должности. Кроссовая и силовая подготовка	2	10.09.2023	
6	Маршрутные документы. Прохождение технических этапов дистанции-пешеходная-связка Организация сопровождения.	2	15.09.2023	
7	Маршрутные документы. Прохождение технических этапов дистанции-пешеходная-связка Организация сопровождения.	2	17.09.2023	
8	Технические этапы с организацией сопровождения в связках, группа. Кроссовая и силовая подготовка	2	22.09.2023	
9	Технические этапы с организацией сопровождения в связках, группа. Кроссовая и силовая подготовка	2	24.09.2023	
10	Оборудование дистанции для улицы и спорт.зала с обеспечением страховки. ОФП	2	29.09.2023	
11	Подготовка к 1 этапу игры "Мой город-СПб". ОФП - кроссовая подготовка. Комплекс ОФП по силовой подготовке	2	01.10.2023	
12	Подготовка к 1 этапу игры "Мой город-СПб". ОФП - кроссовая подготовка. Комплекс ОФП по силовой подготовке	2	06.10.2023	
13	Подготовка к 1 этапу игры "Мой город-СПб". ОФП - кроссовая подготовка. Комплекс ОФП по	2	08.10.2023	

	силовой подготовке			
14	Подготовка к 1 этапу игры "Мой город-СПб". ОФП - кроссовая подготовка. Комплекс ОФП по силовой подготовке	2	13.10.2023	
15	Подготовка к 1 этапу игры "Мой город-СПб". ОФП - кроссовая подготовка. Комплекс ОФП по силовой подготовке	8	14.10.2023	
16	Подготовка к 1 этапу игры "Мой город-СПб". ОФП - кроссовая подготовка. Комплекс ОФП по силовой подготовке	2	15.10.2023	
17	Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Переправа по бревну с перилами.	2	20.10.2023	
18	Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Переправа по бревну с перилами.	2	22.10.2023	
19	Ориентирование. ОФП	2	27.10.2023	
20	Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Переправа по бревну с перилами.	2	29.10.2023	
21	Ориентирование. ОФП	2	03.11.2023	
22	Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Переправа по бревну с перилами.	2	05.11.2023	
23	Ориентирование. ОФП	2	10.11.2023	
24	Учебно-тренировочный сбор по подготовке к Региональным соревнованиям. ОРГАНИЗАЦИЯ БЫТА В ЛЕСУ.	8	11.11.2023	
25	Ориентирование. ОФП	2	12.11.2023	
26	Организация Переправы по бревну - маятник	2	17.11.2023	
27	Виды карт. Устройство компаса и правила обращения с ним. Азимут	2	19.11.2023	
28	Ориентирование. ОФП	2	24.11.2023	
29	Соревнования по спортивному ориентированию "Снежная тропа"	2	26.11.2023	
30	Виды карт. Устройство компаса и правила обращения с ним. Азимут	2	01.12.2023	
31	ОФП-комплекс ОРУ, организация спуска, подъема, организация сопровождения на навесной переправе	2	03.12.2023	
32	Масштаб карты, измерение расстояния, привязки	2	08.12.2023	
33	Учебно-тренировочный сбор по подготовке к региональным	8	09.12.2023	

	соревнованиям на лыжных дистанциях. Организация быта в зимних условиях, сооружение укрытий			
34	Соревнования по спортивному ориентированию "Снежная тропа"	2	10.12.2023	
35	Ориентирование. ОФП	2	15.12.2023	
36	Порядок действий в случае потери ориентировки. Комплексные задание по работе с картой и компасом.	2	17.12.2023	
37	Порядок действий в случае потери ориентировки. Комплексные задание по работе с картой и компасом.	2	22.12.2023	
38	Изучение техники конькового хода. Комплекс силовой подготовки спортсмена-дистанционщика	2	24.12.2023	
39	Ориентирование в парковой зоне, городское ориентирование	2	29.12.2023	
40	Изучение техники конькового хода. Комплекс силовой подготовки спортсмена-дистанционщика	2	12.01.2024	
41	Учебно-тренировочный сбор с организацией быта в зимнем лесу. Ориентирование	8	13.01.2024	
42	Изучение техники конькового хода. Комплекс силовой подготовки спортсмена-дистанционщика	2	14.01.2024	
43	Ориентирование в парковой зоне, городское ориентирование	2	19.01.2024	
44	Изучение техники конькового хода. Комплекс силовой подготовки спортсмена-дистанционщика	2	21.01.2024	
45	Лыжная подготовка	2	26.01.2024	
46	Лыжная подготовка	2	28.01.2024	
47	Изучение техники конькового хода. Комплекс силовой подготовки спортсмена-дистанционщика	2	02.02.2024	
48	Лыжный туризм-дистанции. Условия проведения. Силовая подготовка спортсмена-дистанционщика	2	04.02.2024	
49	Лыжный туризм-дистанции. Условия проведения. Силовая подготовка спортсмена-дистанционщика	2	09.02.2024	
50	Однодневный поход	8	10.02.2024	
51	Подготовка ко 2 этапу игры "Мой город-СПб".	2	11.02.2024	
52	Подготовка ко 2 этапу игры "Мой город-СПб".	2	16.02.2024	
53	Лыжная подготовка	2	18.02.2024	

54	Подготовка ко 2 этапу игры "Мой город-СПб".	2	25.02.2024	
55	Ориентирование. ОФП	2	01.03.2024	
56	Ориентирование. ОФП	2	03.03.2024	
57	ОФП. Организация спуска	2	10.03.2024	
58	ОФП. Организация спуска	2	15.03.2024	
59	ОФП. Организация подъема	2	17.03.2024	
60	Организация переправы - бревно - маятник. ОФП	2	22.03.2024	
61	Краеведческое ориентирование.	2	24.03.2024	
62	Разбор дистанции связки - 1 и 2 класс. Тактика прохождения	2	29.03.2024	
63	Разбор дистанции связки - 1 и 2 класс. Тактика прохождения	2	31.03.2023	
64	Разбор дистанции группа - 1 и 2 класс. Тактика прохождения	2	05.04.2023	
65	Разработка маршрута похода 1 степени сложности. ОФП.	2	07.04.2023	
66	Парковое ориентирование. Заданное направление. Работа с компасом.	2	12.04.2023	
67	Учебно-тренировочный сбор с организацией быта. Подготовка к региональным соревнованиям по спортивному туризму-дистанции	8	13.04.2023	
68	Парковое ориентирование. Заданное направление. Работа с компасом.	2	14.04.2023	
69	Подготовка к региональным соревнованиям по спортивному туризму-дистанции	2	19.04.2023	
70	Парковое ориентирование. Заданное направление. Работа с компасом.	2	21.04.2023	
71	Подготовка к региональным соревнованиям по спортивному туризму-дистанции	2	26.04.2023	
72	Подготовка к региональным соревнованиям по спортивному туризму-дистанции	2	28.04.2024.	
73	Подготовка к региональным соревнованиям по спортивному туризму-дистанции	2	03.05.2023	
74	Ориентирование. ОФП	2	05.05.2023	
75	Ориентирование. ОФП	2	10.05.2023	
76	Учебно-тренировочный сбор по подготовке к Региональным соревнованиям	8	11.05.2023	
77	ОФП - кроссовая подготовка.	2	17.05.2023	
78	Тестирование ОФП	2	19.05.2024	

79	Тестирование ОФП	2	24.05.2024	
80	Тренировка в подсчете шагов. ОФП	2	26.05.2024	
81	Тренировка в подсчете шагов. ОФП	2	31.05.2024	
82	Учебно-тренировочный сбор по подготовке к Региональным соревнованиям. Дистанция-пешеходная связка и группа 1 и 2 класс. ОФП. Организация туристского быта для комфортного пребывания в лесу.	8	01.06.2024	
83	Учебно-тренировочный сбор по подготовке к Региональным соревнованиям. Ориентирование в заданном направлении. Тур. быт	8	08.06.2024	
84	Учебно-тренировочный сбор по подготовке к Региональным соревнованиям Дистанция-пешеходная связка и группа 1 и 2 класс ОФП. Тур.быт	8	09.06.2024	
85	Учебно-тренировочный сбор по подготовке к Региональным соревнованиям. Ориентирование в сложной лесной местности. ОФП. Тур.быт	8	10.06.2024	
86	Уборка территории, упаковка снаряжения. Отъезд	8	11.06.2024	
	ИТОГО	252		