

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

«Комбинированный туризм»

2 год обучения
Группа № 49
14 – 17 лет

Дросенко Татьяна Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

Программа адресована юношам и девушкам 14 – 17 лет. Группа разновозрастная.

В этом возрасте активно происходит процесс самоопределения и дальнейшего становления в выбранной области деятельности. Учащиеся стремятся проявлять инициативу, выстраивать отношения в коллективе на основании ценностей и приоритетов, доминирующих в данной группе. Начинает проявляться стремление к самоорганизации учебного коллектива. В процессе деятельности появляется индивидуальный почерк, происходит индивидуализация личности.

В начале учебного года необходимо закрепить умения и навыки пройденных ранее видов туризма, обучить новым умениям и навыкам, в том числе основам велосипедного туризма, а лишь затем начинать составлять комбинированные маршруты.

Занятия проводятся в аудитории, кабинете, парках, оборудованных стадионах и спортзалах. Не менее 1 раз в месяц проводятся выездные занятия.

Задачи

Обучающие:

- повысить уровень туристского и спортивного мастерства;
- обучить навыкам выживания в экстремальных условиях и критических ситуациях с целью повышения безопасности походов;
- обучить навыкам и умениям в рамках велосипедного и комбинированного туризма;
- обучить навыкам организации и безопасного проведения комбинированных категорийных походов.

Развивающие:

- развивать надпрофессиональные компетенции, такие как гибкость мышления, навыки эффективной коммуникации, лидерские и организаторские качества, критическое мышление и принятие решения в сложной обстановке;
- развивать навыки самоорганизации и самодисциплины в процессе самостоятельной подготовки и участия в сложных походах;
- повысить уровень физической подготовки и укрепить здоровье учащихся через занятия активными видами деятельности;

Воспитательные:

- приобретут устойчивую мотивацию к профильному самоопределению;
- воспитывать бережное отношение к природе, любовь к труду, своему краю, своей стране;
- развивать умение принимать решения в сложных, быстроменяющихся ситуациях и повысить стрессоустойчивость;
- воспитывать активность, гражданственность;

Планируемые результаты

Личностные результаты:

К концу обучения учащиеся

- Будут иметь развитые надпрофессиональные компетенции, такие как гибкость мышления, навыки эффективной коммуникации, лидерские и организаторские качества, критическое мышление и навыки работы с информацией.
- Укрепят навыки самоорганизации и самодисциплины;

- Повысят уровень физической подготовки и укрепят здоровья через путешествия;

Метапредметные результаты:

- К концу обучения выпускник сможет осуществить самоопределение в рамках туристско-краеведческой деятельности;
- У учащихся будет воспитано бережное отношение к природе, любовь к труду, своему краю, своей стране;
- У учащихся будет воспитано умение принимать решения в сложных, быстромменяющихся ситуациях и повысится стрессоустойчивость;
- Будут проявлять социальную активность, будут занимать активную гражданскую позицию.

Предметные результаты:

К концу обучения учащиеся

- Повысят свое туристское и спортивное мастерство;
- Приобретут навыки выживания в экстремальных условиях и критических ситуациях.
- Приобретут навыки и умения в рамках велосипедного и комбинированного туризма;
- Приобретут навыки организации и безопасного проведения комбинированных категорийных походов.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Тема	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	Инструктаж по охране труда. Обсуждение летнего похода. Обсуждение планов на учебный год	1	2	01.09.2023	
2	Техника велосипедного туризма	7	2	05.09.2023	
3	Самоконтроль спортсмена	6	2	08.09.2023	
4	Передвижение в колонне на велосипеде	7	2	12.09.2023	
5	Тактика велопоходов	7	2	15.09.2023	
6	Ремнабор для велопоходов	7	2	19.09.2023	
7	Выживание в горных условиях	8	2	22.09.2023	
8	Участие в соревнованиях по видам туризма	5	8	24.09.2023	
9	Передвижение по пересеченной местности на велосипеде.	7	2	26.09.2023	
10	Тактическое планирование маршрута.	3	2	29.09.2023	
11	Самоопределение личности	2	2	03.10.2023	
12	Спасательные работы в	7	2	06.10.2023	

	велопоходах.				
13	Виды социальных групп	2	2	10.10.2023	
14	Техника велосипедного туризма	7	2	13.10.2023	
15	График похода, дневки и резервные дни.	3	2	17.10.2023	
16	Ремнабор для велопоходов	7	2	20.10.2023	
17	Техника преодоления порогов, шивер, завалов на различных видах судов. Техника преодоления естественных и искусственных препятствий в водных походах	4	8	22.10.2023	
18	Алгоритм действий при критических ситуациях в пещере	8	2	24.10.2023	
19	Спасательные работы в велопоходах.	7	2	27.10.2023	
20	Первая помощь в условиях автономности	8	2	31.10.2023	
21	Групповые эффекты	2	2	03.11.2023	
22	Циклы тренировок в течение года	6	2	07.11.2023	
23	Планирование дневного перехода.	3	2	10.11.2023	
24	Понятие общения	2	2	14.11.2023	
25	Динамика движения по дням, планирование мест для привалов и стоянок	3	2	17.11.2023	
26	Основы анатомии человека	6	2	21.11.2023	
27	Значение общения.	2	2	24.11.2023	
28	Выживание на воде	8	8	26.11.2023	
29	Основы физиологии человека	6	2	28.11.2023	
30	Изучение, разведка сложных участков. Определение способов их преодоления	3	2	01.12.2023	
31	Основные принципы тренировки: доступность, систематичность, постепенность	6	2	05.12.2023	
32	Лекарственные и съедобные растения различных регионов	8	2	08.12.2023	

	страны.				
33	Поведение человека.	2	2	12.12.2023	
34	Средства восстановления: активный и пассивный отдых, педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления	6	2	15.12.2023	
35	Ядовитые растения и животные различных регионов страны.	8	2	19.12.2023	
36	Разработка маршрутов по видам туризма	3	2	22.12.2023	
37	Техника передвижения на вертикальных участках пещер. Техника передвижения на горизонтальных участках пещер. Навешивание веревки в вертикальных пещерах	4	8	24.12.2023	
38	Психологической климат туристской группы	2	2	26.12.2023	
39	Тропление лыжни	6	2	29.12.2023	
40	Эвакуация вертолетом и другими видами транспорта	8	2	02.01.2024	
41	Разработка маршрута комбинированного похода.	3	2	05.01.2024	
42	Развитие мышечной выносливости	6	2	09.01.2024	
43	Подача сигналов бедствия.	8	2	12.01.2024	
44	Развитие мышечной выносливости	6	2	16.01.2024	
45	Решение ситуативных задач по тактике туризма	3	2	19.01.2024	
46	Развитие силовых качеств	6	2	23.01.2024	
47	Спасение на переправах	8	2	26.01.2024	
48	Этапы дистанции поисково-спасательных работ	5	8	28.01.2024	
49	Решение ситуативных задач	2	2	30.01.2024	
50	Тропление лыжни	6	2	02.02.2024	
51	Действия при перевороте судна	8	2	06.02.2024	
52	Тропление лыжни	6	2	09.02.2024	
53	График движения, режим дня.	3	2	13.02.2024	
54	Кросс на лыжах	6	2	16.02.2024	

55	Опасные животные России и алгоритм действия при встрече с ними.	8	2	20.02.2024	
56	Организация перил на скалах. Организация перил на льду и снегу. Техника передвижения по ледовым участкам.	4	8	25.02.2024	
57	Тренинговые упражнения	2	2	27.02.2024	
58	Кросс на лыжах	6	2	01.03.2024	
59	Общение в походе	2	2	05.03.2024	
60	Обустройство ветрозащитного укрытия в безлесной зоне. Установка снежной стенки.	8	2	12.03.2024	
61	Командные игры	6	2	15.03.2024	
62	Активная адаптация к походным нагрузкам	3	2	19.03.2024	
63	Развитие лидерских качеств.	2	2	22.03.2024	
64	Укладка бревна и организация переправа по нему. Организация станций на скальном рельефе. Командная страховка на травянистых и осыпных участках. Организация перил на скалах	4	8	24.03.2024	
65	Развитие дыхательной выносливости	6	2	26.03.2024	
66	Тренинговые упражнения	2	2	29.03.2024	
67	Передвижение по пересеченной местности на велосипеде.	7	2	02.04.2024	
68	Теория ролей	2	2	05.04.2024	
69	Техника велосипедного туризма	7	2	09.04.2024	
70	Запасные варианты маршрута	3	2	12.04.2024	
71	Техника велосипедного туризма	7	2	16.04.2024	
72	Передвижение в колонне на велосипеде	7	2	19.04.2024	
73	Тренинговые упражнения	2	2	23.04.2024	
74	Передвижение в колонне на велосипеде	7	2	26.04.2024	
75	Участие в соревнованиях по	5	8	28.04.2024	

	комбинированному туризму				
76	Тренинговые упражнения	2	2	03.05.2024	
77	Техника велосипедного туризма	7	2	07.05.2024	
78	Передвижение по пересеченной местности на велосипеде.	7	2	14.05.2024	
79	Разработка маршрутов по видам туризма	3	2	17.05.2024	
80	Передвижение в колонне на велосипеде	7	2	21.05.2024	
81	Развитие лидерских качеств.	2	2	24.05.2024	
82	Правила вида спорта по спортивному туризму. Регламенты по видам туризма. Участие в соревнованиях по видам туризма	5	8	26.05.2024	
83	Передвижение по пересеченной местности на велосипеде.	7	2	28.05.2024	
84	Итоги года. Анкетирование. Проведение зачета	9	2	31.05.2024	
85	Подготовка к комбинированному походу		2	С 20 по 23.08.2024	
86	Ориентирование на маршруте		4		
87	Преодоление естественных препятствий на маршруте		6		
88	Основы техники туризма		4		
89	Практика походного полевого туристского быта		6		
90	Выполнение работы в рамках походных должностей		6		
91	Подведение итогов самодетельного путешествия		2		

СОДЕРЖАНИЕ 2-ого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по охране труда. Обсуждение летнего похода. Обсуждение планов на учебный год.

Тема № 2. Психологическая подготовка туриста

Теория. Самоопределение личности. Виды социальных групп. Групповые эффекты. Понятие общения. Значение общения. Общение в походе. Поведение человека. Теория ролей. Психологической климат туристской группы.

Практические занятия. Решение ситуативных задач. Тренинговые упражнения. Развитие лидерских качеств.

Тема № 3. Тактическая подготовка туриста

Теория. Тактическое планирование маршрута. Активная адаптация к походным нагрузкам. График похода, дневки и резервные дни. Запасные варианты маршрута. Планирование дневного перехода. График движения, режим дня. Динамика движения по дням, планирование мест для привалов и стоянок. Изучение, разведка сложных участков. Определение способов их преодоления.

Практические занятия. Разработка маршрутов по видам туризма. Разработка маршрута комбинированного похода. Решение ситуативных задач по тактике туризма.

Тема № 4. Техническая подготовка туриста

Теория. Организация станций на ледовом рельефе. Организация станций на скальном рельефе. Командная страховка на травянистых и осыпных участках. Организация перил на скалах. Организация перил на льду и снегу. Навешивание веревки в вертикальных пещерах. Техника преодоления естественных и искусственных препятствий в водных походах.

Практические занятия. Техника передвижения по ледовым участкам. Техника передвижения на вертикальных участках пещер. Техника передвижения на горизонтальных участках пещер. Техника преодоления порогов, шивер, завалов на различных видах судов. Организация переправ через водные преграды. Укладка бревна и организация переправа по нему.

Тема № 5. Спортивная туристская подготовка

Теория. Правила вида спорта по спортивному туризму. Регламенты по видам туризма.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по комбинированному туризму. Участие в соревнованиях по видам туризма. Этапы дистанции поисково-спасательных работ.

Тема № 6. Общая физическая подготовка

Теория. Самоконтроль спортсмена. Циклы тренировок в течение года. Основы анатомии человека. Основы физиологии человека. Основные принципы тренировки: доступность, систематичность, постепенность. Средства восстановления: активный и пассивный отдых, педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Практические занятия. Развитие силовых качеств. Развитие мышечной выносливости. Развитие дыхательной выносливости. Кросс на лыжах. Тропление лыжни. Командные игры.

Тема № 7. Велосипедный туризм. Углубленный уровень

Теория. Тактика велопоходов. Ремнабор для велопоходов. Спасательные работы в велопоходах.

Практические занятия. Передвижение по пересеченной местности на велосипеде. Передвижение в колонне на велосипеде. Техника велосипедного туризма.

Тема № 8. Основы выживания. Углубленный уровень

Теория. Выживание в горных условиях. Алгоритм действий при критических ситуациях в пещере. Первая помощь в условиях автономности. Выживание на воде. Лекарственные и съедобные растения различных регионов страны. Ядовитые растения и животные различных регионов страны. Опасные животные России и алгоритм действия при встрече с ними. Эвакуация вертолетом и другими видами транспорта.

Практические занятия. Обустройство ветрозащитного укрытия в безлесной зоне. Установка снежной стенки. Подача сигналов бедствия. Спасение на переправах. Действия при перевороте судна

Тема № 9. Итоговое занятие

Теория. Итоги года. Анкетирование. Проведение зачета.