

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. Путешествия»**

3 год обучения  
Группа № 53  
10 – 13 лет

**Дросенко Татьяна Вячеславовна,**  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Особенности организации образовательного процесса

Построение занятий на третьем году обучения связано с физиологическими, с психологическими и индивидуальными особенностями детей. Как и на втором году обучения большое внимание уделяется работе в команде.

Программа адресована детям 10-13 лет. Группа разновозрастная. В объединении занимаются как девочки, так и мальчики.

Подростковый возраст является переходным, прежде всего, в биологическом смысле. Социальный статус подростка мало чем отличается от детского. Подростки — все еще школьники и находятся на иждивении родителей и государства. Их основная деятельность — учеба. Основной психологический «механизм» резкого изменения поведения в подростковом возрасте схематично можно представить следующим образом. Начало полового созревания, связанное с появлением новых гормонов в крови и их влиянием на центральную нервную систему, а также с бурным физическим развитием, повышает активность, физические и психические возможности детей и создает благоприятные условия для появления у них ощущения взрослости и самостоятельности.

### Задачи:

#### *Воспитательные:*

- приобщать учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- развивать у учащихся «чувство локтя»;
- развивать у учащихся самостоятельность и ответственность.

#### *Развивающие:*

- повышать физическую подготовку учащихся;
- обучить учащихся навыку анализировать собственные поступки.

#### *Обучающие:*

- сформировать представление о туризме, как о виде спорта;
- закрепить навыки безопасного пребывания на природе;
- закрепить навыки туриста-спортсмена;
- обучить способам оказания доврачебной помощи при травмах;
- расширять кругозор учащихся через путешествия.
- обучить учащихся лыжной технике.

## **Планируемые результаты:**

### *Личностные:*

К концу третьего года обучения у учащихся будет:

- сформировано представление о здоровом образе жизни;
- сформировано устойчивое бережное отношение к природе, умение оставлять после себя территорию «чище чем было до нас!»;
- развито чувство сопереживания, желание помочь товарищу по команде;
- развита самостоятельность и чувство ответственности за свои поступки.

### *Метапредметные*

К концу третьего года обучения учащиеся будут:

- иметь опыт участия в городских и российских соревнованиях по туристскому многоборью, лыжному туризму, пешим и водным спортивным походах I категории сложности.
- уметь анализировать результаты своей деятельности и выявлять более эффективные методы работы.

### *Предметные*

К концу третьего года обучения учащиеся будут:

- иметь представление о туризме как о виде спорта;
- уметь организовывать бивак в сложных погодных условиях, изготавливать носилки, укладывать пострадавшего, транспортировать пострадавшего через естественные препятствия;
- владеть навыками туриста-спортсмена;
- знать различные виды травм;
- знать особенности районов путешествий;
- владеть техникой передвижения на туристических лыжах.

## Календарно-тематическое планирование

3 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Тема	Дата занятия	
				План	Факт
1	Инструктаж по охране труда	1	1	01.09.2023	
2	Геологические и природные достопримечательности Ленинградской области	8	4	03.09.2023	
3	Проверка комплектности и исправности снаряжения	2	2	07.09.2023	
4	Обзор района путешествий объединения	1	1	08.09.2023	
5	Оказание помощи при укусах насекомых и пресмыкающихся	2	2	14.09.2023	
6	Необходимость общефизической подготовки туриста	1	5	15.09.2023	
7	Техника пешеходного туризма	8	3	17.09.2023	
8	Специальное групповое и личное снаряжение для пешеходного туризма	2	3	21.09.2023	
9	Классификация упражнений	1	5	22.09.2023	
10	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	8	6	23.09.2023	
11	Изготовление и совершенствование личного снаряжения	2	2	28.09.2023	
12	Спортивное ориентирование	8	3	28.09.2023	
13	Нормы ГТО	1	5	29.09.2023	
14	Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением туриста	8	3	01.10.2023	
15	Изготовление и совершенствование личного снаряжения	2	2	05.10.2023	
16	Подвижные и командные игры	1	5	06.10.2023	
17	Правила вида по спортивному	2	3	12.10.2023	

	туризму. Регламенты по видам туризма				
18	Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности	1	5	13.10.2023	
19	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	8	6	15.10.2023	
20	Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности	2	5	19.10.2023	
21	Упражнения на развитие ловкости	1	5	20.10.2023	
22	Переправа вброд по веревке с перилами	2	3	26.10.2023	
23	Упражнения на развитие силы	1	5	27.10.2023	
24	Оказание помощи при укусах насекомых и пресмыкающихся	2	2	02.11.2023	
25	Упражнения на развитие ловкости	1	5	03.11.2023	
26	Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.	8	3	05.11.2023	
27	Изготовление и совершенствование личного снаряжения	2	2	09.11.2023	
28	Упражнения на развитие ловкости	1	5	10.11.2023	
29	Спуск с верхней страховкой	2	3	16.11.2023	
30	Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности	1	5	17.11.2023	
31	Общие действия группы по оказанию доврачебной помощи, предпринимаемые при травмах и заболеваниях	8	2	19.11.2023	
32	Специальное групповое и личное снаряжение для лыжного туризма	2	3	23.11.2023	
33	Упражнения на развитие ловкости	1	5	24.11.2023	
34	Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой	8	3	25.11.2023	
35	Подбор специального снаряжения для	2	2	30.11.2023	

	летнего и зимнего периода				
36	Упражнения на развитие ловкости	1	5	01.12.2023	
37	Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой	8	3	03.12.2023	
38	Доврачебная помощь при ожогах	2	2	07.12.2023	
39	Подвижные и командные игры	1	5	08.12.2023	
40	Безопасность в походах. Питание в походе	2	2	14.12.2023	
41	Упражнения на развитие ловкости	1	5	15.12.2023	
42	Способы торможения и поворотов. Ориентирование лыжах	8	3	17.12.2023	
43	Туристский быт. Туристское снаряжение. Подготовка к походу	2	2	21.12.2023	
44	Упражнения на развитие ловкости	1	5	22.12.2023	
45	Техника спасательных работ. Изготовление носилок.	8	3	23.12.2023	
46	Туристский быт. Туристское снаряжение. Подготовка к походу	2	2	28.12.2023	
47	Упражнения на развитие силы	1	5	29.12.2023	
48	Основы доврачебной помощи	2	2	11.01.2024	
49	Подвижные и командные игры	1	5	12.01.2024	
50	Подвижные и командные игры	2	5	18.01.2024	
51	Упражнения на развитие выносливости	1	5	19.01.2024	
52	Основные приемы движения на лыжах	8	3	21.01.2024	
53	Туристский быт. Туристское снаряжение. Подготовка к походу	2	2	25.01.2024	
54	Подвижные и командные игры	1	5	26.01.2024	
55	Участие в спортивном празднике	8	6	27.01.2024	
56	Упражнения на развитие выносливости	2	5	01.02.2024	

57	Командные игры	1	5	02.02.2024	
58	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	8	6	04.02.2024	
59	Структура отчета о походе	2	2	08.02.2024	
60	Упражнения на развитие выносливости	1	5	09.02.2024	
61	Доврачебная помощь при ожогах	2	2	15.02.2024	
62	Подвижные и командные игры	1	5	16.02.2024	
63	Организация и преодоление различных переправ	8	3	18.02.2024	
64	Изучение положений и условий проведения соревнований	2	6	22.02.2024	
65	Участие в соревнованиях по скалолазанию	8	6	24.02.2024	
66	Командные игры	2	5	29.02.2024	
67	Упражнения на развитие ловкости	1	5	01.03.2024	
68	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.	8	3	03.03.2024	
69	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях	2	2	07.03.2024	
70	Упражнения на развитие выносливости	2	5	14.03.2024	
71	Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности	1	5	15.03.2024	
72	Техника подъемов на склоны различной крутизной.	8	3	17.03.2024	
73	Доврачебная помощь при ожогах	2	2	21.03.2024	
74	Упражнение на развитие силы	1	5	22.03.2024	
75	Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего	8	2	23.03.2024	
76	Упражнение на развитие силы	2	5	28.03.2024	

77	Подвижные и командные игры	1	5	29.03.2024	
78	Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе	2	2	04.04.2024	
79	Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности	1	5	05.04.2024	
80	Техника спуска	8	3	07.04.2024	
81	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях	2	2	11.04.2024	
82	Упражнения на развитие ловкости	1	5	12.04.2024	
83	Основы доврачебной помощи	2	2	18.04.2024	
84	Упражнения на развитие выносливости	1	5	19.04.2024	
85	Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности. Поиск пострадавшего	8	3	21.04.2024	
86	Основы доврачебной помощи	2	2	25.04.2024	
87	Упражнения на развитие ловкости	1	5	26.04.2024	
88	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	8	6	27.04.2024	
89	Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе. Подведение итогов	2 4 1	7 2 5	30.04.2024	За 6,7,13,14.06
90	Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности	2	5	02.05.2024	
	Упражнение на развитие силы	1	5	03.05.2024	
91	Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой.	8	3	05.05.2024	
92	Упражнения на развитие выносливости	2	5	16.05.2024	
93	Упражнения на развитие выносливости	1	5	17.05.2024	
94	Участие в соревнованиях по спортивному туризму. Анализ	8	6	19.05.2024	



	результатов соревнований				
95	Подвижные и командные игры	2	5	23.05.2024	
96	Упражнения на развитие выносливости	1	5	24.05.2024	
97	Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой.	8	3	25.05.2024	
98	Основы доврачебной помощи	2	2	30.05.2024	
99	Упражнение на развитие силы	1	5	31.05.2024	
100	Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего	8	2	02.06.2024	
	<b>Итого</b>	<b>333</b>			
101	Подготовка к степенному походу	3		14.06, 15.06, 21.06-24.06	
102	Ориентирование на маршруте	6			
103	Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий	8			
104	Посещение достопримечательностей на маршруте	8			
105	Практика походного полевого туристского быта	8			
106	Выполнение работы в рамках походных должностей. Подведение итогов самостоятельного путешествия.	12			
	<b>Итого</b>	<b>378</b>			

### Содержание программы учебного года

#### Тема № 1. Вводное занятие

**Теория:** Инструктаж по охране труда. Обзор района путешествий объединения.

#### Тема № 2. Углубление знаний о походах

**Теория:** Безопасность в походах. Питание в походе. Основы доврачебной помощи. Туристский быт. Туристское снаряжение. Подготовка к походу. Структура отчета о походе.

**Практические занятия:** Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода:

проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Изготовление и совершенствование личного снаряжения. Составление раскладки и меню. общие действия группы по оказанию доврачебной помощи, предпринимаемые при травмах или заболеваниях участников похода. Доврачебная помощь при ожогах, обморожениях, переохлаждении, солнечном ударе. Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

### **Тема № 3. Подготовка туриста-спортсмена**

*Теория:* Специальное групповое и личное снаряжение для пешеходного и лыжного туризма. Правила вида по спортивному туризму. Регламенты по видам туризма.

*Практические занятия:* Спортивное ориентирование. Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением туриста. Техника пешеходного туризма. Переправа вброд по веревке с перилами. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх. Спуск с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Техника спасательных работ. Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности. Поиск пострадавшего. Организация и преодоление различных переправ. Движение по склонам, с использованием специального снаряжения. Техника прохождения болот, лесных завалов. Основные приемы движения на лыжах. Техника подъемов на склоны различной крутизной. Техника спуска. Способы торможения и поворотов. Ориентирование лыжах.

### **Тема № 4. Краеведение**

*Теория:* Геологические и природные достопримечательности Ленинградской области

### **Тема № 5. Физическая подготовка туриста**

*Теория:* необходимость общефизической подготовки туриста, Классификация упражнений. Нормы ГТО.

*Практические занятия:* подвижные и командные игры, эстафеты, офп, бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, упражнения на развитие ловкости, силы, гибкости и выносливости.

### **Тема № 6. Участие в соревнованиях**

*Теория:* Изучение положений и условий проведения соревнований. Подготовка к мероприятию. Анализ результатов соревнований.

*Практические занятия:* Участие в спортивном празднике, соревнованиях по спортивному ориентированию, скалолазанию и спортивному туризму.

**Тема № 7. Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов