

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»

4 год обучения

Группа № 54

11 – 14 лет

Дросенко Татьяна Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенности организации образовательного процесса

Построение образовательного процесса на 4 году обучения связано с возрастными, психологическими и физиологическими особенностями детей – подростков. На данном этапе учащиеся выбирают интересующую их направленность и начинают больше работать индивидуально.

Программа адресована детям 11– 14 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:

- познакомить учащихся с психологическими, личностными трудностям, встречающимися на соревнованиях и в обычной жизни;
- адаптировать детей к работе.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические качества, улучшать физическую форму;
- развивать и тренировать зрительную память, внимательность, концентрацию;

Обучающие:

- формировать навык чтения карты при движении по рельефу;
- научить учащихся составлению меню и раскладки;
- познакомить учащихся с тактическими приёмами спортивного ориентирования.

Планируемые результаты

Личностные

К концу четвертого года обучения учащиеся будут:

- уметь адаптироваться к трудностям, встречающимся на соревнованиях и в личной жизни;
- уметь адаптироваться к работе.

Метапредметные

К концу четвертого года обучения учащиеся:

- разовьют скоростную и силовую выносливость;
- улучшат зрительную память, внимание, концентрацию.

Предметные

К концу четвертого года обучения учащиеся будут:

- владеть навыком чтения карты при движении по рельефу;
- уметь составлять меню и раскладки;
- знать тактические приёмы спортивного ориентирования.

Календарно-тематическое планирование

4 год обучения

№	Тема занятия	Тема	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	Инструктаж по охране труда. Анализ итогов учебного года	1	2	01.09.2023	
2	Ориентирование по маркированной трассе.	4	8	02.09.2023	
3	Написание продуктовой раскладки, отбор снаряжения.	2	2	05.09.2023	
4	Основы техники передвижения на скалах.	4	2	06.09.2023	
5	Оказание доврачебной помощи при травмах средней степени тяжести.	2	2	08.09.2023	
6	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.	4	8	09.09.2023	
7	Нормы ГТО	6	2	12.09.2023	
8	Структура походного отчета	2	2	13.09.2023	
9	Обязанности судей этапа, начальника дистанции, секретаря.	3	2	15.09.2023	
10	Узлы для прикрепления к опоре. Применение систем закрепления веревки при спуске "дюльфером.	4	8	16.09.2023	
11	Распределение заданий по отчету.	2	2	19.09.2023	
12	Расчет походной раскладки.	2	2	20.09.2023	
13	Соотношение белков, жиров и углеводов, понятие сублимированных продуктов.	2	2	22.09.2023	
14	Утренняя зарядка и спортивная гигиена туриста.	6	2	26.09.2023	
15	Права и обязанности начпрода и ответственного за групповое снаряжение группы	2	2	27.09.2023	
16	Принципы планирования категорийных маршрутов.	2	2	29.09.2023	
17	Изучение узлов по группам применения.	4	2	03.10.2023	
18	Узлы для прикрепления к опоре	4	2	04.10.2023	
19	Принципы планирования категорийных маршрутов.	2	2	06.10.2023	
20	Подготовка к Первенству СПб по спортивному туризму.	4	8	07.10.2023	
21	Правильное распределение физической нагрузки в походе.	2	2	10.10.2023	
22	Обзор видов туризма.	2	2	11.10.2023	

23	Применение систем закрепления веревки при спуске "дюльфером.	4	2	13.10.2023	
24	Знакомство с видами спортивных трасс. Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	7	8	14.10.2023	
25	Основы горного туризма.	2	2	17.10.2023	
26	Аэробные упражнения	6	2	18.10.2023	
27	Распределение походных обязанностей.	2	2	20.10.2023	
28	Учебно-тренировочный поход.	2	8	21.10.2023	
29	Понятие ранга и статуса соревнований.	3	2	24.10.2023	
30	Походная аптечка.	2	2	25.10.2023	
31	Зачет по общей физической подготовке.	6	2	27.10.2023	
32	Походная аптечка.	2	2	31.10.2023	
33	Принципы организации судейской страховки	3	2	01.11.2023	
34	Походная аптечка.	2	2	03.11.2023	
35	Кросс. Общая физическая подготовка.	6	2	07.11.2023	
36	Основы медицинской укладки препаратов.	2	2	08.11.2023	
37	Изучение узлов по группам применения.	4	2	10.11.2023	
38	Подготовка к Первенству СПб по спортивному туризму.	4	8	11.11.2023	
39	Особенности рельефа Карельского перешейка	5	2	14.11.2023	
40	Основы медицинской укладки препаратов.	2	2	15.11.2023	
41	Упражнение на развитие выносливости.	6	2	17.11.2023	
42	Передвижение на лыжах под рюкзаком.	2	8	18.11.2023	
43	Упражнения на развитие скоростных качеств.	6	2	21.11.2023	
44	Тактика лыжного туризма.	2	2	22.11.2023	
45	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.	4	2	24.11.2023	
46	Личная гигиена в многодневном походе.	2	2	28.11.2023	
47	Способы безопасного прохождения системы перил.	4	2	29.11.2023	
48	Скалолазание, нижняя и верхняя страховка.	4	2	01.12.2023	
49	Скалолазание, нижняя и верхняя страховка.	4	8	02.12.2023	

50	Экологическая обстановка в Ленинградской области.	5	2	05.12.2023	
51	Доврачебная помощь при обморожениях, переохлаждении.	2	2	06.12.2023	
52	Ремонт специального снаряжения.	4	2	08.12.2023	
53	Основы зимних спасработ.	2	8	09.12.2023	
54	Способы безопасного прохождения системы перил.	4	2	12.12.2023	
55	Техника подъемов на склоны с различной крутизной.	6	2	13.12.2023	
56	Доврачебная помощь при обморожениях, переохлаждении.	2	2	15.12.2023	
57	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.	4	8	16.12.2023	
58	Определение азимутального направления по топокарте.	2	2	19.12.2023	
59	Кросс на лыжах по пересеченной местности.	6	2	20.12.2023	
60	Меридианальная сетка	2	2	22.12.2023	
61	Карстовые массивы России.	5	2	26.12.2023	
62	Зачет по теории.	2	2	27.12.2023	
63	Способы безопасного прохождения системы перил.	4	2	29.12.2023	
64	Подготовка к походу.	2	2	09.01.2024	
65	Принцип работы и ремонт фрикционных устройств.	4	2	10.01.2024	
66	Топографическая съемка местности.	2	2	12.01.2024	
67	Скалолазание, нижняя и верхняя страховка.	4	8	13.01.2024	
68	Нивелир.	2	2	16.01.2024	
69	Первая помощь при механических травмах.	2	2	17.01.2024	
70	Кросс на лыжах по пересеченной местности.	6	2	19.01.2024	
71	Спуск боковым соскальзыванием на лыжах.	2	8	20.01.2024	
72	Ориентирование по маркированной трассе.	4	2	23.01.2024	
73	Разведение костров в экстремальных условиях.	2	2	24.01.2024	
74	Оборудование аварийного бивуака.	2	2	26.01.2024	
75	Упражнения на развитие мышц спины.	6	2	30.01.2024	
76	Ремонт группового снаряжения.	2	2	31.01.2024	
77	Основы скалолазания.	4	2	02.02.2024	
78	Технико-тактическая подготовка. Прохождение дистанции 3 класса сложности.	7	8	03.02.2024	
79	Попеременный, одновременный	6	2	06.02.2024	

	лыжный ход в гору.				
80	Подготовка снаряжения к лыжному походу.	2	2	07.02.2024	
81	Основы скалолазания.	4	2	09.02.2024	
82	Основы слаломного спуска.	2	8	10.02.2024	
83	Попеременный, одновременный лыжный ход в гору.	6	2	13.02.2024	
84	Подготовка снаряжения к лыжному походу.	2	2	14.02.2024	
85	Принцип работы и ремонт фрикционных устройств.	4	2	16.02.2024	
86	Участие в соревнованиях по лыжному туризму.	7	8	17.02.2024	
87	Организация спортивных трасс.	3	2	20.02.2024	
88	Определение истинного, обратного и магнитного азимутов.	2	2	21.02.2024	
89	Командные игры.	6	2	27.02.2024	
90	Доврачебная помощь	2	2	28.02.2024	
91	Горные системы России.	5	2	01.03.2024	
92	Техника спуска плугом и с опорой на палки.	2	8	02.03.2024	
93	Определение истинного, обратного и магнитного азимутов.	2	2	05.03.2024	
94	Упражнения на развитие мышц спины.	6	2	06.03.2024	
95	Передвижение на лыжах под рюкзаком.	2	8	09.03.2024	
96	Природный и растительный мир Кавказа.	5	2	12.03.2024	
97	Подготовка снаряжения к лыжному походу.	2	2	13.03.2024	
98	Практика судейства соревнований.	3	2	15.03.2024	
99	Основы слаломного спуска.	2	8	16.03.2024	
100	Спуск боковым соскальзыванием на лыжах	2	2	19.03.2024	
101	Зачет по теории.	2	2	20.03.2024	
102	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения.	4	2	22.03.2024	
103	Доврачебная помощь при обморожениях, переохлаждении.	2	2	26.03.2024	
104	Туристические возможности регионов России.	5	2	27.03.2024	
105	Основы горного туризма.	2	2	29.03.2024	
106	Походная аптечка.	2	2	02.04.2024	
107	Масштаб, сечение рельефа спортивной карты.	4	2	03.04.2024	
108	Командные игры.	6	2	05.04.2024	

109	Прохождение маршрута по топокарте	2	8	06.04.2024	
110	Походная аптечка.	2	2	09.04.2024	
111	Основы горного туризма.	2	2	10.04.2024	
112	Динамическая и перильная страховка.	3	2	12.04.2024	
113	Оборудование аварийного бивуака.	2	8	13.04.2024	
114	Посещение скальных массивов Ленинградской области	5	2	16.04.2024	
115	Зачет по теории.	2	2	17.04.2024	
116	Подготовка картографических материалов.	5	2	19.04.2024	
117	Топографическая съемка местности.	2	8	20.04.2024	
118	Командные игры.	6	2	23.04.2024	
119	Масштаб, сечение рельефа спортивной карты.	4	2	24.04.2024	
120	Подготовка к Первенству СПб по спортивному туризму.	4	2	26.04.2024	
121	Использование современных технологий при производстве снаряжения. Спортивное ориентирование. Дистанция заданная.	7	8	30.04.2024 3а 08.06.2024	
122	Участие в Первенстве города по спортивному туризму.	7	8	01.05.2024 3а 4,5,7,11.06.2024	
123	Топографическая съемка местности.	2	2	03.05.2024	
124	Основы горного туризма.	2	8	04.05.2024	
125	Проведение ремонтных работ группового специального снаряжения.	2	2	07.05.2024	
126	Зачет по теории.	2	2	08.05.2024	
127	Прохождение маршрута по топокарте	2	8	11.05.2024	
128	Практика судейства соревнований.	3	2	14.05.2024	
129	Топографическая съемка местности.	2	2	15.05.2024	
130	Практика судейства соревнований.	3	2	17.05.2024	
131	Прохождение маршрута по топокарте	2	8	18.05.2024	
132	Разведение костров в экстремальных условиях.	2	2	21.05.2024	
133	Проведение ремонтных работ группового специального снаряжения.	2	2	22.05.2024	
134	Подготовка к походу.	2	2	24.05.2024	
135	Практика судейства	3	2	28.05.2024	

соревнований.					
136	Подготовка к походу.	2	2	29.05.2024	
137	Подведение итогов года	8	2	31.05.2024	
138	Учебно-тренировочный поход.	2	8	01.06.2024	
150	Подготовка к категорийному походу		12	С 4 по 6.06.2024 и с 8 по 13.06.2024	
151	Ориентирование на маршруте		8		
152	Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий на маршруте категорийного похода		8		
153	Краеведение. Посещение достопримечательностей и описание маршрутных точек.		8		
154	Проведение исследований в походе		6		
15	Практика походного полевого туристского быта		8		
156	Выполнение работы в рамках походных должностей		8		
157	Подведение итогов самодеятельного путешествия		2		

Содержание программы учебного года

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по охране труда. Анализ итогов учебного года.

Тема 2. " Подготовка младшего инструктора

Теория: Написание продуктовой раскладки, отбор снаряжения. Оказание доврачебной помощи при травмах средней степени тяжести. Структура походного отчета. Распределение заданий по отчету. Расчет походной раскладки. Соотношение белков, жиров и углеводов, понятие сублимированных продуктов. Права и обязанности начпрод и ответственного за групповое снаряжение группы Принципы планирования категорийных маршрутов. Правильное распределение физической нагрузки в походе. Обзор видов туризма. Основы горного туризма. Распределение походных обязанностей. Походная аптечка. Основы медицинской укладки препаратов. Тактика лыжного туризма. Личная гигиена в многодневном походе. Доврачебная помощь при обморожениях, переохлаждении. Определение азимутального направления по топокарте. Меридианальная сетка

Практические занятия: Зачет по теории. Подготовка к походу. Учебно-тренировочный поход. Топографическая съемка местности. Нивелир. Первая помощь при механических травмах. Разведение костров в экстремальных условиях. Оборудование аварийного бивуака. Ремонт группового снаряжения. Проведение ремонтных работ группового специального снаряжения. Передвижение на лыжах под рюкзаком. Определение истинного, обратного и магнитного азимутов. Подготовка снаряжения к лыжному походу. Основы зимних спасработ. Спуск боковым соскальзыванием на лыжах. Основы слаломного спуска. Техника спуска плугом и с опорой на палки. Прохождение маршрута по топокарте

Тема 3." Подготовка судьи соревнований по туризму

Теория: Обязанности судей этапа, начальника дистанции, секретаря. Понятие ранга и статуса соревнований. Принципы организации судейской страховки

Практические занятия: Организация спортивных трасс. Практика судейства соревнований. Динамическая и перильная страховка.

Тема 4 Подготовка к соревнованиям

Теория: Основы техники передвижения на скалах. Изучение узлов по группам применения. Способы безопасного прохождения системы перил. Принцип работы и ремонт фрикционных устройств. Масштаб, сечение рельефа спортивной карты. Учет и сдача специального личного снаряжения.

Практические занятия: Ориентирование по маркированной трассе. Движение по склонам, с использованием специального снаряжения. Узлы для прикрепления к опоре. Применение систем закрепления веревки при спуске "дюльфером". Подготовка к Первенству СПб по спортивному туризму. Основы скалолазания. Скалолазание, нижняя и верхняя страховка. Ремонт специального снаряжения.

Тема 5 Краеведение

Теория: Особенности рельефа Карельского перешейка. Экологическая обстановка в Ленинградской области. Карстовые массивы России. Горные системы России. Природный и растительный мир Кавказа. Туристические возможности регионов России.

Практические занятия: Посещение скальных массивов Ленинградской области, Монрепо, Кировские дачи, Треугольные скалы, скалы озера Ястребиное. Подготовка картографических материалов.

Тема 6 Общая физическая подготовка

Теория: Нормы ГТО; утренняя зарядка и спортивная гигиена туриста. Аэробные упражнения
Практические занятия: Зачет по общей физической подготовке. Кросс. Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие скоростных качеств. Техника подъемов на склоны с различной крутизной. Кросс на лыжах по пересеченной местности. Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на ловкость. Попеременный, одновременный лыжный ход в гору. Командные игры.

Тема 7 Слеты и соревнования

Теория: Знакомство с видами спортивных трасс. Техничко-тактическая подготовка. Использование современных технологий при производстве снаряжения

Практические занятия: Участие в Первенстве города по спортивному туризму. Прохождение дистанции 3 класса сложности. Спортивное ориентирование. Дистанция заданная. Участие в соревнованиях по лыжному туризму. Участие в соревнованиях по пешеходному туризму

Тема 8 Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов года.