

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 № 50
11 – 16 лет

Косов Василий Николаевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенности организации образовательного процесса

Построение занятий на четвёртом 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 11–16 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 четвёртого 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 четвёртого 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 четвёртого 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4-ого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	2	-	
2	Подготовка младшего инструктора	228	54	174	Учебно-тренировочные походы
3	Подготовка судьи соревнований по туризму	18	2	16	Судейство соревнований в качестве младшего судьи(секретаря)
4	Подготовка к соревнованиям	104	4	100	
5	Краеведение	16	16	-	Тест
6	Общая физическая подготовка	34	2	32	Сдача нормативов
7	Слеты и соревнования	40	-	40	Выполнение разрядов
8	Итоговое занятие	2	2		
9	Учебно-методический поход	60	20	40	Письменная защита
	Итого:	504	102	402	

Календарно-тематическое планирование
4 год обучения

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	01.09.2023	
2	2	Обзор видов туризма.	4	02.09.2023	
3	3	Понятие ранга и статуса соревнований	2	05.09.2023	
4	6	Кросс. Общая физическая подготовка.	2	06.09.2023	
5	2	Спортивное ориентирование. Дистанция заданная	2	07.09.2023	
6	7	Подготовка к городским соревнованиям.	2	08.09.2023	
7	2	Способы безопасного прохождения системы перил.	4	09.09.2023	
8	3	Практика судейства соревнований	2	12.09.2023	
9	2	Права и обязанности начпрода и ответственного за групповое снаряжение группы	2	13.09.2023	
10	4	Организация и преодоление навесной переправы	2	14.09.2023	
11	2	Основы техники передвижения на скалах	2	15.09.2023	
12	2	Изучение узлов по группам их применения	4	16.09.2023	
13	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию.	2	19.09.2023	
14	2	Первая помощь при механических травмах	2	20.09.2023	
15	2	Расчет походной раскладки. Соотношение белков, жиров и углеводов, понятие сублимированных продуктов	2	21.09.2023	
16	6	Беговые упражнения. Командные игры.	2	22.09.2023	
17	2	Топографическая съемка местности. Школьный нивелир	4	23.09.2023	
18	2	Распределение заданий по отчету	2	26.09.2023	
19	6	Общая физическая подготовка	2	27.09.2023	
20	2	Оказание доврачебной помощи при травмах средней степени тяжести.	2	28.09.2023	
21	2	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения	2	29.09.2023	
22	2	Знакомство с видами спортивных трасс	4	30.09.2023	
23	2	Ориентирование по маркированной трассе	2	03.10.2023	
24	2	Написание продуктовой раскладки, отбор снаряжения	2	04.10.2023	
25	2	Подготовка к походу	2	05.10.2023	
26	7	Сдача нормативов	2	06.10.2023	
27	2	Ориентирование в заданном направлении	4	07.10.2023	
28	5	Экологическая обстановка в Ленинградской области	2	10.10.2023	
29	7	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	2	11.10.2023	
30	2	Масштаб, сечение рельефа спортивной карты	2	12.10.2023	
31	5	Краеведение. Карстовые массивы России	2	13.10.2023	
32	2	Технико-тактическая подготовка	4	14.10.2023	
33	2	Определение азимутального направления по топокарте. Меридианальная сетка	2	17.10.2023	

34	2	Прохождение маршрута по топокарте	2	18.10.2023	
35	5	Природный и растительный мир Кавказа	2	19.10.2023	
36	5	Туристические возможности Ленинградской области	2	20.10.2023	
37	2	Спортивное ориентирование. Заданная дистанция	4	21.10.2023	
38	2	Основы скалолазания	2	24.10.2023	
39	6	Упражнения на выносливость	2	25.10.2023	
40	2	Динамическая и перильная страховка	2	26.10.2023	
41	2	Динамическая и перильная страховка	2	27.10.2023	
42	7	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	4	28.10.2023	
43	2	Противолавинное снаряжение	2	31.10.2023	
44	6	Общая физическая подготовка	2	01.11.2023	
45	2	Техника спуска плугом и с опорой на палки	2	02.11.2023	
46	2	Подготовка зимнего походного снаряжения	2	03.11.2023	
47	2	Доврачебная помощь при обморожениях, переохлаждении	2	07.11.2023	
48	2	Спуск боковым соскальзыванием на лыжах	2	08.11.2023	
49	2	Подготовка лыжного инвентаря	2	09.11.2023	
50	2	Подготовка лыжного инвентаря	2	10.11.2023	
51	2	Организация зимнего лагеря	4	11.11.2023	
52	2	Ориентирование по маркированной трассе	2	14.11.2023	
53	2	Учебно-тренировочный поход	2	15.11.2023	
54	2	Тактика лыжного туризма	2	16.11.2023	
55	6	ОФП. Командные игры	2	17.11.2023	
56	2	Основы слаломного спуска	4	18.11.2023	
57	2	Подготовка и ремонт зимнего снаряжения	2	21.11.2023	
58	2	Ориентирование в заданном направлении	2	22.11.2023	
59	2	Попеременный, одновременный лыжный ход в гору	2	23.11.2023	
60	2	Личная гигиена в многодневном походе	2	24.11.2023	
61	2	Ремонт специального снаряжения	4	25.11.2023	
62	2	Ориентирование по выбору.	2	28.11.2023	
63	6	ОФП. Командные игры	2	29.11.2023	
64	6	Упражнения на развитие мышц спины	2	30.11.2023	
65	6	Упражнения на ловкость. Эстафеты	2	01.12.2023	
66	2	Основы зимних спасработ	4	02.12.2023	
67	7	Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму	2	05.12.2023	
68	2	Участие в соревнованиях по лыжному туризму	2	06.12.2023	
69	2	Участие в контрольном туристском выезде	2	07.12.2023	
70	2	Участие в контрольном туристском выезде	2	08.12.2023	
71	2	Подготовка группового и личного снаряжения	4	09.12.2023	
72	2	Скалолазание, нижняя и верхняя страховка	2	12.12.2023	
73	2	Топосъемка местности	2	13.12.2023	
74	2	Развитие выносливости	2	14.12.2023	
75	2	Кросс на лыжах по пересеченной местности	2	15.12.2023	
76	2	Использование современных технологий при производстве снаряжения	4	16.12.2023	
77	2	Определение истинного, обратного и магнитного азимутов	2	19.12.2023	

78	2	Техника подъемов на склоны с различной крутизной	2	20.12.2023	
79	6	ОФП. Аэробные упражнения	2	21.12.2023	
80	2	Подготовка картографических материалов	2	22.12.2023	
81	2	Подготовка снаряжения к лыжному походу	4	23.12.2023	
82	2	Распределение походных обязанностей	2	26.12.2023	
83	2	Передвижение на лыжах под рюкзаком	2	27.12.2023	
84	2	Основы горного туризма	2	28.12.2023	
85	2	Скальные массивы Ленинградской области	2	29.12.2023	
86	3	Принципы организации судейской страховки	4	30.12.2023	
87	6	ОФП. Упражнения на ноги.	2	09.01.2024	
88	2	Принципы организации соревнований по ориентированию	2	10.01.2024	
89	2	Принципы организации соревнований по ориентированию	2	11.01.2024	
90	2	Принципы организации соревнований по ориентированию	2	12.01.2024	
91	4	Написание отчета за поход	4	13.01.2024	
92	2	Проведение ремонтных работ группового специального снаряжения.	2	16.01.2024	
93	4	Подготовка к Первенству СПб по спортивному туризму	2	17.01.2024	
94	2	Правильное распределение физической нагрузки в походе	2	18.01.2024	
95	2	Особенности рельефа Карельского перешейка	2	19.01.2024	
96	7	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	4	20.01.2024	
97	7	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	2	23.01.2024	
98	4	Правильное распределение физической нагрузки в походе	2	24.01.2024	
99	2	Учебно-тренировочный выезд	2	25.01.2024	
100	2	Ремонт группового снаряжения	2	26.01.2024	
101	2	Учебно-тренировочный выезд	4	27.01.2024	
102	2	Узлы для прикрепления к опоре	2	30.01.2024	
103	2	Принцип работы и ремонт фрикционных устройств	2	31.01.2024	
104	2	Применение систем закрепления веревки при спуске "дюльфером"	2	01.02.2024	
105	2	Принципы планирования категорийных маршрутов	2	02.02.2024	
106	2	Подготовка к контрольному туристскому маршруту	4	03.02.2024	
107	3	Правила спортивного туризма. Основные разделы.	2	06.02.2024	
108	4	Личная дистанция 3 класс	2	07.02.2024	
109	3	Правила спортивного туризма. Основные разделы.	2	08.02.2024	
110	4	Личная дистанция 3 класс	2	09.02.2024	
111	4	Личная дистанция 4 класс	4	10.02.2024	
112	4	Личная дистанция 4 класс	2	13.02.2024	
113	4	Дистанция связка 3 класс	2	14.02.2024	
114	4	Дистанция связка 3 класс	2	15.02.2024	
115	4	Дистанция связка 4 класс	2	16.02.2024	
116	4	Дистанция связка 4 класс	4	17.02.2024	
117	4	Дистанция группа 3 класс	2	20.02.2024	
118	4	Дистанция группа 3 класс	2	21.02.2024	
119	4	Дистанция группа 4 класс	2	22.02.2024	
120	4	Дистанция группа 4 класс	4	24.02.2024	

121	4	Работа с ВКС на блоках	2	27.02.2024	
122	4	Работа с ВКС на блоках	2	28.02.2024	
123	4	Восстановление судейских перил	2	29.02.2024	
124	4	Восстановление судейских перил	2	01.03.2024	
125	4	Наведение перил наклонной навесной переправы	4	02.03.2024	
126	4	Наведение перил наклонной навесной переправы	2	05.03.2024	
127	4	Организация подъема соло	2	06.03.2024	
128	4	Организация подъема с ВКС	2	07.03.2024	
129	4	Организация спуска с ВКС	4	09.03.2024	
130	4	Организация навесной переправ	2	12.03.2024	
131	4	Организация паралельных перил	2	13.03.2024	
132	4	Организация и преодоление вертикального маятника	2	14.03.2024	
133	4	Организация горизонтального маятника	2	15.03.2024	
134	4	Организация перильного бревна с сопровождением	4	16.03.2024	
135	4	Подъем по наклонной навесной с жумаром	2	19.03.2024	
136	4	Спуск по наклонной навесной с самовыпуском	2	20.03.2024	
137	4	Подъем по вертикальным перилам	2	21.03.2024	
138	4	Спуск по вертикальным перилам	2	22.03.2024	
139	4	Системы наведения перил	4	23.03.2024	
140	7	Подготовка к личной дистанции, короткой	2	26.03.2024	
141	7	Подготовка к личной дистанции, длинной	2	27.03.2024	
142	7	Подготовка к дистанции связка, короткая	2	28.03.2024	
143	7	Подготовка к дистанции связка, длинная	2	29.03.2024	
144	7	Подготовка к дистанции группа, короткая	4	30.03.2024	
145	7	Подготовка к дистанции группа, длинная	2	02.04.2024	
146	7	Подготовка к дистанции группа, длинная	2	03.04.2024	
147	2	Учет и сдача специального личного снаряжения.	2	04.04.2024	
148	3	Разрядные требования спортивного туризма	2	05.04.2024	
149	2	Топографическая съемка местности. Школьный нивелир	4	06.04.2024	
150	5	Природный и растительный мир Байкала	2	09.04.2024	
151	5	Туристические возможности Иркутской области	2	10.04.2024	
152	6	Общая физическая подготовка	2	11.04.2024	
153	3	Принципы организации судейской страховки	2	12.04.2024	
154	2	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения	4	13.04.2024	
155	4	Организация навесной переправы	2	16.04.2024	
156	4	спуск с ВКС	2	17.04.2024	
157	3	Главная судейская коллегия соревнований	2	18.04.2024	
158	4	Дистанция связка 3 класс	2	19.04.2024	
159	4	Дистанция связка 3 класс	4	20.04.2024	
160	4	Дистанция связка 4 класс	2	23.04.2024	
161	4	Дистанция связка 4 класс	2	24.04.2024	
162	5	Водные ресурсы Ленинградской области	2	25.04.2024	
163	6	Общая физическая подготовка	2	26.04.2024	
164	4	Контрольная тренировка к Первенству СПб	4	27.04.2024	

165	7	Первенство СПб по спортивному туризму	2	30.04.2024	
166	7	Первенство СПб по спортивному туризму	2	02.05.2024	
167	7	Первенство СПб по спортивному туризму	2	03.05.2024	
168	2	Спортивное ориентирование. Дистанция заданная	4	04.05.2024	
169	2	Планирование маршрута похода	2	07.05.2024	
170	6	Упражнения на развитие мышц спины	2	08.05.2024	
171	5	Горные системы Иркутской области	2	10.05.2024	
172	6	Упражнения на развитие выносливости	4	11.05.2024	
173	2	Спортивное ориентирование. Дистанция выбор	2	14.05.2024	
174	2	Составление трека похода	2	15.05.2024	
175	2	Подготовка картографического материала для похода	2	16.05.2024	
176	2	Основы первой помощи	2	17.05.2024	
177	2	Планирование дистанции спортивного ориентирования	4	18.05.2024	
178	6	Кроссовая подготовка	2	21.05.2024	
179	2	Ремонтные работы	2	22.05.2024	
180	2	Учет и сдача группового снаряжения.	2	23.05.2024	
181	2	Составление меню и раскладки похода	2	24.05.2024	
182	2	Технико-тактическая подготовка	4	25.05.2024	
183	2	Принципы организации соревнований по туризму	2	28.05.2024	
184	2	Принципы организации соревнований по туризму	2	29.05.2024	
185	8	Подведение итогов	2	30.05.2024	
186	9	Подготовка к учебно-методическому походу	8	10.06.2024	
187	9	Ориентирование на маршруте	8	11.06.2024	
188	9	Преодоление естественных препятствий на маршруте	8	12.06.2024	
189	9	Преодоление естественных препятствий на маршруте	8	13.06.2024	
190	9	Преодоление естественных препятствий на маршруте	6	16.06.2024	
191	9	Преодоление естественных препятствий на маршруте	6	17.06.2024	
192	9	Описание маршрута похода, проведение исследований и наблюдений на маршруте	5	18.06.2024	
193	9	Преодоление естественных препятствий на маршруте	5	19.06.2024	
194	9	Практика походного полевого туристского быта	6	20.06.2024	
Итого:			1-е полугодие:206ч.		
			2-е полугодие:238ч.		
			каникулы:60ч.		
			сумма: 504ч.		

Содержание программы учебного года

Тема 1.

«Чем полезны и интересны спортивные походы и соревнования».

Что такое спортивный туризм? Обзор видов туризма, что такое туристское многоборье? Районный, городской и региональный ранг соревнований.

Тема 2.

"Туристское снаряжение".

Личное снаряжение учащихся для тренировок и походов;

особенности личного снаряжения для лыжного сезона;

обзор специального снаряжения;

групповое снаряжение и его особенности для лыжного сезона;

элементарное самодеятельное снаряжение, основы ремонтных работ;

хранение, уход, порядок учета и сдачи группового снаряжения, его подготовка к походу.

Тема 3.

"Питание в походе".

Составление раскладки и меню на учебно-тренировочный сбор (выезд), пешеходный поход I категории сложности;

нормы сухого продукта; упаковка и транспортировка продуктов;

приготовление пищи и режим питания в походе;

значение правильной организации питания в походе.

Тема 4.

«Туристский быт».

Организация быта на принципах самообеспечения, самообслуживания и взаимопомощи;

виды работ по организации лагеря;

распределение обязанностей по выполнению работ в лагере;

выбор места для ночлега в пределах лесной зоны, заготовка дров, устройство ночлега;

правила техники безопасности при выполнении работ по лагерю.

Тема 5.

"Основы доврачебной помощи".

Личная гигиена учащихся в многодневном походе;

общие действия группы по оказанию доврачебной помощи, предпринимаемые при травмах или заболеваниях участников похода;

доврачебная помощь при ожогах, обморожениях, переохлаждении, солнечном ударе;

съедобные, несъедобные и ядовитые растения.

Тема 6.

«Краеведение» (Ленинградская область).

- туристические возможности Ленинградской области

а) географическое положение

б) климат

в) рельеф

г) растительный и животный мир;

- сезонность туризма;

- экология области, ее проблемы;

- основные достопримечательности родного края.

Тема 7.

"Топографическая подготовка туриста".

Изучение и классификация топографических карт:

понятие масштабного плана, масштаб топографической карты, основные условные знаки топографических карт; определение азимутального направления по топографической

карте;

компас Андрианова, жидкостный компас, их устройство, правила использования, преимущества;
определение азимута. Азимутальный ход. Понятие обратного азимута;
глазомерная съемка местности (способы определения высоты отдаленно расположенного объекта, расстояния до него, крутизны и азимутального направления склона).

Тема 8.

"Основы спортивного ориентирования".

Понятие спортивного ориентирования как вида спорта;
условные знаки спортивной карты;
спортивная карта, ее масштаб, высота сечения рельефа;
знакомство с видами спортивных трасс; спортивное ориентирование на лыжах.

Тема 9.

"Узлы, используемые в спортивном туризме".

Изучение узлов по группам их применения;
практическое применение изученных узлов.

Тема 10.

"Основы техники пешеходного и горного туризма".

организация и преодоление переправ через реки, овраги и т. п. ...;
движение по склонам, с использованием специального снаряжения;
техника прохождения болот и лесных завалов, техника безопасности;
использование знаний и умений по ТПТ на различных соревнованиях.

Тема 11.

"Физическая подготовка туриста".

необходимость общефизической подготовки туриста;
нормы ГТО; утренняя зарядка и спортивная гигиена туриста;
ОФП; особенности физической подготовки, специальные упражнения.

Тема 12.

"Основы техники лыжного туризма".

основные приемы движения на лыжах;
техника подъемов на склоны с различной крутизной;
техника спуска; способы торможения и поворотов; траверсирование склонов.

Тема 13.

"Участие в соревнованиях".

знакомство с видами туристского многоборья;
участие в городских соревнованиях по технике лыжного туризма;
участие в районных слетах и соревнованиях;
участие в городских соревнованиях школьников по туристскому многоборью.

Тема 14.

"Распределение обязанностей в туристической группе".

постоянные и временные должности в туристической группе;
права и обязанности командира группы;
права и обязанности врача и реммастера группы;
права и обязанности дежурного по шатру и по приготовлению пищи;
подготовка разделов (в соответствии с должностями) отчета о походе с помощью руководителя.