

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. Совершенствование»

1 год обучения
Группа № 63
13 – 17 лет

Косов Василий Николаевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на учащихся 13-17 лет, прошедших обучение по программам туристско-краеведческой направленности углубленного уровня освоения, имеющих медицинский допуск. Программа разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста. Программа является завершающим этапом в цикле программ по спортивному туризму и может существовать только в неразрывной связи с предыдущими «базовыми» программами. Отличительная особенность – углубленный индивидуальный подход к обучению учащегося.

Задачи образовательного процесса:

Обучающие:

- совершенствование навыков техники и тактики спортивного туризма в различных дисциплинах дистанций по спортивному туризму;
- совершенствование навыков преодоления спортивных туристских маршрутов: пеших, горных, водных, лыжных;
- совершенствование навыков участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня;
- достижение высокого уровня развития в спортивном туризме.

Развивающие:

- развитие навыков межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повышение уровня общего физического развития;
- расширение общекультурного кругозора через путешествия;
- создание условий для самоопределения личности;
- формирование навыков самостоятельной познавательной деятельности и критического мышления;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма и гражданственности;
- повышение уровня коммуникативной культуры;
- воспитание экологической культуры;
- освоение способов физического саморазвития;
- развитие морально-волевых и профессионально важных качеств, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному туризму

Ключевые компетенции

Социальные:

- коммуникабельность;
- эмоциональный интеллект (умение распознавать эмоции и мотивы других людей);
- гибкость и принятие критики.

Интеллектуальные:

- умение видеть и решать проблему.

Волевые:

- ориентированность на результат;
- управление временем;
- упорство;
- стрессоустойчивость;
- готовность выполнять рутинную работу.

Лидерские:

- умение принимать решения;
- ответственность.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты.

К концу обучения учащиеся:

- будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;
- будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;
- будут проявлять экологическую культуру;
- освоят способы физического саморазвития;
- будут проявлять морально-волевые и профессионально важные качества, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному ориентированию.

Метапредметные результаты.

К концу обучения учащиеся:

- будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;
- расширят общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь в туристско-краеведческой деятельности и смежных профессиях;
- будут обладать навыками самостоятельной познавательной деятельности и критического мышления.

Предметные результаты:

К концу обучения, учащиеся будут:

- обладать умением преодолевать все виды дисциплин пешеходных дистанций по спортивному туризму на 1-4 классах;
- обладать умением подготовки и преодоления спортивных маршрутов I-II категории сложности;
- обладать умением пользоваться технико-тактическим арсеналом ориентирования и выживания на местности;
- владеть навыками участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня;
- обладают уровнем физической формы, необходимым для сдачи спортивных нормативов, норм ГТО по возрасту и при возможности для выполнения спортивных разрядов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	84	0	84	Тест
3	Подготовка к спортивным маршрутам	60	44	16	Контрольный туристский маршрут
4	Походная практика	45	3	42	Спортивный поход
5	Соревнования и подготовка к ним	186	44	142	Рейтинг
6	Итоговое занятие	1	1	-	Беседа
	Итого:	378	92	304	

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	03.09.2023	
	2	ОФП, беговые упражнения	2		
2	2	ОФП, командные игры.	2	05.09.2023	
3	3	Специальное групповое снаряжение для тренировок, походов и соревнований.	3	07.09.2023	
4	5	Организация ВКС в связках	4	10.09.2023	
5	3	Основы техники передвижения в горах	2	12.09.2023	
6	3	Личное снаряжение для тренировок и походов	3	14.09.2023	
7	5	Организация ВКС в группе	4	17.09.2023	
8	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	2	19.09.2023	
9	3	Расчёт калорийности раскладки. Питание в походе	3	21.09.2023	
10	2	ОФП, командные игры.	4	24.09.2023	
11	2	СФП, командные игры.	2	26.09.2023	
12	3	Отработка спуска различными способами	3	28.09.2023	
13	3	Преодоление навесной переправы	4	01.10.2023	
14	3	Организация подъёма	2	03.10.2023	
15	2	ОФП, беговые упражнения	3	05.10.2023	
16	3	Специальное групповое снаряжение для тренировок, походов и соревнований.	4	08.10.2023	
17	2	ОФП, командные игры.	2	10.10.2023	
18	3	Отработка дистанции группа	3	12.10.2023	
19	5	Организация этапа навесная переправа в группе	4	15.10.2023	
20	2	ОФП, упражнения на гибкость и спину	2	17.10.2023	
21	2	ОФП, командные игры.	3	19.10.2023	
22	2	ОФП, беговые упражнения	4	22.10.2023	
23	3	Походная аптечка, правила приёма лек-ых средств	2	24.10.2023	
24	3	Походная аптечка, противопоказания к применению лек-ых средств	3	26.10.2023	
25	2	ОФП, командные игры.	4	29.10.2023	
26	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	2	31.10.2023	
27	2	ОФП, упражнения на координацию и ноги	3	02.11.2023	
28	3	Порядок учёта и сдачи специального снаряжения	4	05.11.2023	
29	5	Ориентирование по выбору	2	07.11.2023	
30	3	Принцип непрерывности страховки	3	09.11.2023	

31	2	ОФП, гигиена спортсмена	4	12.11.2023	
32	5	Ориентирование в заданном направлении	2	14.11.2023	
33	2	СФП, командные игры.	3	16.11.2023	
34	5	Организация этапа навесная переправа в группе	4	19.11.2023	
35	2	ОФП, упражнения на гибкость и спину	2	21.11.2023	
36	2	ОФП, командные игры.	3	23.11.2023	
37	5	Организация этапа навесная переправа в связках	4	26.11.2023	
38	5	Организация этапа навесная переправа в группе	2	28.11.2023	
39	2	СФП, командные игры.	3	30.11.2023	
40	3	Изучение узлов по группам применения	4	03.12.2023	
41	2	ОФП, командные игры.	2	05.12.2023	
42	2	ОФП, упражнения на растяжку и пресс	3	07.12.2023	
43	3	Подготовка к УТП	4	10.12.2023	
44	3	УТП с организацией бивуака	2	12.12.2023	
45	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	3	14.12.2023	
46	5	Организация этапа навесная переправа в связках	4	17.12.2023	
47	2	Организация этапа навесная переправа в группе	2	19.12.2023	
48	5	Организация этапа параллельная переправа	3	21.12.2023	
49	2	ОФП, беговые упражнения	4	24.12.2023	
50	2	ОФП, командные игры.	2	26.12.2023	
51	5	Организация этапа параллельная переправа	3	28.12.2023	
52	2	ОФП, упражнения на гибкость и координацию	4	31.12.2023	
53	5	Организация этапа параллельная переправа	2	09.01.2024	
54	5	Организация этапа параллельная переправа в связках	3	11.01.2024	
55	3	Движение по крутым склонам спортивным способом	4	14.01.2024	
56	3	Знакомство с "волокушами"	2	16.01.2024	
57	2	ОФП, упражнения на гибкость и координацию	3	18.01.2024	
58	5	Организация этапа параллельная переправа в связках	4	21.01.2024	
59	5	Организация этапа параллельная переправа в группе	2	23.01.2024	
60	3	Знакомство с "волокушами"	3	25.01.2024	
61	5	Организация этапа подъем в группе с ВКС	4	28.01.2024	
62	2	Организация этапа подъем в группе	2	30.01.2024	
63	5	Организация этапа параллельная переправа в группе	3	01.02.2024	
64	5	Организация этапа подъем	4	04.02.2024	
65	5	Организация этапа подъем в группе с ВКС	2	06.02.2024	
66	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	3	08.02.2024	
67	5	Организация этапа параллельная переправа в группе	4	11.02.2024	
68	5	Основы лыжной техники	2	13.02.2024	
69	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	3	15.02.2024	
70	5	Туристические возможности в горном массиве Хибин	4	18.02.2024	
71	2	ОФП, техника бега по снегу	2	20.02.2024	
72	5	Специальное снаряжение для зимних походов	3	22.02.2024	
73	5	Одновременный бесшажный ход	4	25.02.2024	
74	5	Одновременный одношажный ход	2	27.02.2024	

75	5	Одновременный двухшажный ход	3	29.02.2024	
76	2	ОФП,упражнения на руки и силовые	4	03.03.2024	
77	5	Коньковый ход	2	05.03.2024	
78	5	Двухшажный коньковый ход	3	07.03.2024	
79	5	Основы лыжного туризма	4	10.03.2024	
80	2	СФП,командные игры.	2	12.03.2024	
81	5	Работа со специальным снаряжением на лыжных дистанциях	3	14.03.2024	
82	5	Спуск на лыжах по перилам	4	17.03.2024	
83	5	Подъем на лыжах по перилам	2	19.03.2024	
84	2	ОФП,командные игры.	3	21.03.2024	
85	5	Отработка этапа "тонкий лед"	4	24.03.2024	
86	5	Подготовка лыж к транспортировки на соревнованиях	2	26.03.2024	
87	5	Контрольная тренировка на лыжах	3	28.03.2024	
88	5	Ориентирование на лыжах	4	31.03.2024	
89	5	Подготовка лыж к транспортировки на соревнованиях	2	02.04.2024	
90	5	Контрольная тренировка на лыжах	3	04.04.2024	
91	5	Ориентирование на лыжах	4	07.04.2024	
92	5	Одновременный бесшажный ход	2	09.04.2024	
93	5	Одновременный одношажный ход	3	11.04.2024	
94	5	Одновременный двухшажный ход	4	14.04.2024	
95	5	Двухшажный коньковый ход	2	16.04.2024	
96	5	Основы лыжного туризма	3	18.04.2024	
97	5	Работа со специальным снаряжением на лыжных дистанциях	4	21.04.2024	
98	2	ОФП,командные игры.	2	23.04.2024	
99	5	Организация этапа подъем	3	25.04.2024	
100	5	Ориентирование по выбору	4	28.04.2024	
101	5	Организация этапа подъем в группе с ВКС	2	30.04.2024	
102	2	ОФП,командные игры.	3	02.05.2024	
103	5	Организация этапа паралельная переправа в связках	4	05.05.2024	
104	5	Организация этапа паралельная переправа в группе	2	07.05.2024	
105	5	Организация этапа подъем в связках с ВКС	4	12.05.2024	
106	3	Движение по крутым склонам спортивным способом	2	14.05.2024	
107	5	Организация этапа подъем	3	16.05.2024	
108	5	Организация этапа подъем в связках	4	19.05.2024	
109	5	Организация этапа подъем в группе	2	21.05.2024	
110	5	Ориентирование в заданном направлении	3	23.05.2024	
111	5	Организация и отработка блоков 3-4 класса дистанции	2	26.05.2024	
112	6	Итоговое занятие	1		
113	4	Подготовка к учебно-методическому походу	5	10.06.2024	
114	4	Ориентирование на маршруте	5	11.06.2024	
115	4	Преодоление естественных препятствий на маршруте	5	12.06.2024	
116	4	Описание маршрута похода, проведение исследований и наблюдений на маршруте	5	13.06.2024	
117	4	Практика походного полевого туристского быта	5	25.06.2024	
118	4	Выполнение работы в рамках походных должностей	5	26.06.2024	

119	4	Практика походного полевого туристского быта	5	27.06.2024	
120	4	Выполнение работы в рамках походных должностей	5	28.06.2024	
121	4	Выполнение работы в рамках походных должностей	5	29.06.2024	
Итого:			1-е полугодие:157ч.		
			2-е полугодие:176ч.		
			каникулы:45ч.		
			сумма: 378ч.		

Содержание программы учебного года

Тема № 1. Вводное занятие

Обзор возможностей в спортивном туризме. Составление индивидуальной траектории развития в выбранном виде туризма.

Тема № 2. Общая физическая подготовка

Теория: Разработка комплексов упражнений с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Практика: Упражнения, направленные на развитие равновесия, гибкости, силы, быстроты, общей выносливости. Силовые упражнения на развитие мышц спины, плечевого пояса, пресса, рук и ног. Специальные упражнения на скоростную и силовую выносливость при выполнении сложных координационных упражнений. Специальные упражнения на развитие групп мышц, задействованных в работе при прохождении пешеходной дистанции. Беговая подготовка, кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, интервальный бег. Беговая лыжная подготовка. Отработка навыков движения по техническим этапам, блокам этапов, перестежки. Специальная физическая подготовка к длинным дистанциям в природной среде в плане полевого походного сбора в летний период. Восстановительные упражнения, гигиена в спортивном туризме.

Тема № 3. Подготовка к спортивным маршрутам

Теория: Составления графика движения группы в водном походе с учетом особенностей выбранного региона. Содержание отчета о туристском походе. Вклад каждого участника, в зависимости от обязанностей, в составлении отчета о походе. Изучение отчетов групп, совершивших путешествие в данном районе. Опасности зимнего маршрута. Решение ситуативных задач Устройство и использование примусов и газовых горелок. Действия группы в лавиноопасном районе. Решение ситуативных задач по преодолению водных препятствий. Решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма. Формы горного рельефа обзорная лекция. Оформление маршрутных документов к походу. Учет и перераспределение нагрузки на участников при преодолении препятствий на маршруте. Техническое описание преодоленных препятствий. Действия группы в аварийных ситуациях на водных маршрутах. Анализ маршрутов летних походов, уровень готовности каждого участника. Погодные условия и естественные препятствия водных маршрутов.

Тема № 4. Походная практика

Практика: Оборудование бивуака. Опасности зимних маршрутов. Преодоление естественных препятствий зимнего маршрута. Строительство снежных иглу. Сооружение ветро-, снего-, камнезащитных сооружений. Пересечение лавиноопасных склонов с соблюдением мер предосторожности. Практическое решение тактических задач в условиях зимнего похода. Поисково-спасательные работы в лавиноопасном районе. Меры предосторожности. Составление плана преодоления конкретного препятствия маршрута. Вклад каждого участника, в зависимости от обязанностей, в составлении отчета о походе. Лавинная опасность. Первые признаки. Уход из лавиноопасного района. Обеспечение верёвочной страховкой в горном походе.

Тема № 5. Соревнования и подготовка к ним

Теория: Условия дистанций, подбор снаряжения. Работа на дистанции пешеходной в связках и группах, выработка командной тактики. Оформление маршрутных документов к УТС с участием в соревнованиях. Анализ выступления команды в целом и каждого лично, разбор

ошибок. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму всероссийского уровня, изучение положения, условий.

Практика:

Подготовка к региональным соревнованиям Кубок, Первенство и Чемпионат Санкт-Петербурга по спортивному туризму. Контрольные тренировки. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Оборудование дистанции для тренировок в условиях спортзала с обеспечением верхней страховки. Соревнования по спортивному туризму всероссийского уровня. Дистанция пешеходная личная, связка, группа. Технические этапы с организацией перил. Техника движения по навесной переправе. Отработка навыков движения по техническим этапам, блокам этапов, перестежки. Спуск «дюльфером» и вертикальный подъем с использованием специального снаряжения. Использование жумара и пантина на вертикальных подъемах. Использование жумара и пантина на крутонаклонных навесных переправах. Технические приемы. Подготовка и участие во всероссийских соревнованиях в природной среде в летнее время.

Тема № 6. Итоговое занятие

Теория. Итоги года. Анкетирование. Проведение зачета.