

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. Начальная подготовка»

1 год обучения
Группа № 61
8 – 10 лет

Косова Надежда Владимировна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенности организации образовательного процесса

Построение занятий на первом году обучения связано с физиологическими, психологическими и индивидуальными особенностями детей младшего возраста.

Задачи

Обучающие:

- способствовать формированию системы знаний по различным видам туризма;
- формировать умения необходимые для организации безопасного быта
- познакомить с различными видами снаряжения
- познакомить с правилами соревнований по спортивному туризму;
- способствовать формированию практическим умениям спортивного туризма
- знакомить с туристскими возможностями и достопримечательностями различных районов России;

Развивающие:

- развивать адаптационные качества;
- способствовать физическому развитию;
- расширять общекультурный кругозор через путешествия;
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность;
- способствовать повышению уровня коммуникативной культуры;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- способствовать формированию здорового образа жизни;

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- у учащихся будет сформирована система знаний по различным видам туризма;
- учащиеся будут знать туристские возможности и достопримечательности различных районов России;
- у учащихся будут сформированы умения необходимые для организации безопасного быта
- познакомятся с различными видами снаряжения
- познакомятся с правилами соревнований по спортивному туризму;
- у учащихся сформированы практические умения по спортивному туризму

Личностные результаты:

- Учащиеся развоят адаптационные качества;
- разовьются физически;
- расширят общекультурный кругозор через путешествия;

Метапредметные результаты:

- учащиеся приобретут самостоятельность;
- учащиеся повысят уровень коммуникативной культуры;
- учащиеся будут бережно относиться к природе;
- учащиеся повысят мотивацию вести здоровый образ жизни.

№	№ темы по учебному плану	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	9/3/2023	
2	4	Снаряжение для тренировок в природной среде	2	9/4/2023	
3	3	Принципы работы с картой и компасом	2	9/6/2023	
4	4	Снаряжение для однодневного выезда в лес	2	9/10/2023	
5	5	УТП, пеший маршрут	2	9/11/2023	
6	3	Границы полигона, аварийные выходы	2	9/13/2023	
7	3	Изучение УЗ на местности	2	9/17/2023	
8	6	Страховочная система, назначение ее элементов	2	9/18/2023	
9	6	Прохождение этапов пешеходной дистанции 1 класса	2	9/20/2023	
10	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	9/24/2023	
11	4	Преодоление переправ в природной среде	2	9/25/2023	
12	6	Дистанция - пешеходная 1 класса	2	9/27/2023	
13	6	Участие в соревнованиях по СТ	2	10/1/2023	
14	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	10/2/2023	
15	3	Изучение УЗ на местности	2	10/4/2023	
16	3	УЗ. Элементы дистанции по СО	2	10/8/2023	
17	3	Дистанция по СО в заданном направлении	2	10/9/2023	
18	6	Скалодром. Подъем, спуск с самостраховкой	2	10/11/2023	
19	5	УТП, пеший маршрут	2	10/15/2023	
20	6	Разбор блоков этапов дистанции - пешеходной 1 класса	2	10/16/2023	
21	2	Упражнения для укрепления мышц спины и ног. Командные игры	2	10/18/2023	
22	6	Дистанция - пешеходная 1 класса	2	10/22/2023	
23	6	Участие в соревнованиях по СТ	2	10/23/2023	
24	6	ВКС, работа в связках	2	10/25/2023	
25	2	Подготовка к соревнованиям по СТ	2	10/29/2023	
26	6	Дистанция - пешеходная связка 1 класса	2	10/30/2023	
27	6	Участие в соревнованиях по СТ	2	11/1/2023	
28	4	Снаряжение для лыжного выезда	2	11/5/2023	
29	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с	2	11/6/2023	

		элементами СТ			
30	4	Ремонт личного снаряжения для лыжных выездов	2	11/8/2023	
31	2	Упражнения для развития координации и ловкости.	2	11/12/2023	
32	6	Прохождение дистанции - пешеходной 1 класса	2	11/13/2023	
33	6	Участие в соревнованиях по СТ	2	11/15/2023	
34	3	Игры с элементами СО	2	11/19/2023	
35	4	Обзор возможностей в спортивном туризме	2	11/20/2023	
36	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	11/22/2023	
37	2	Подготовка к соревнованиям по СТ	2	11/26/2023	
38	6	Прохождение дистанции - пешеходной 1 класса	2	11/27/2023	
39	6	Участие в соревнованиях по СТ	2	11/29/2023	
40	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	12/3/2023	
41	4	Походные должности	2	12/4/2023	
42	4	Узлы и их назначение	2	12/6/2023	
43	4	ТЛТ. Подъем, спуск различными способами	2	12/10/2023	
44	4	Походные должности	2	12/11/2023	
45	4	ТЛТ. Траверс склона	2	12/13/2023	
46	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	12/17/2023	
47	4	ТЛТ. Спуск в заданную зону	2	12/18/2023	
48	4	Состав медицинской аптечки	2	12/20/2023	
49	4	Выезд на соревнования по СТ на лыжных дистанциях	2	12/24/2023	
50	2	Упражнения для укрепления мышц спины и ног. Командные игры	2	12/25/2023	
51	5	УТП, лыжный маршрут	2	12/27/2023	
52	4	Преодоление переправ в природной среде	2	12/31/2023	
53	6	Прохождение дистанции - пешеходной - связка	2	1/10/2024	
54	6	Участие в соревнованиях по СТ	2	1/14/2024	
55	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	1/15/2024	
56	4	Личное снаряжение для многодневных выездов	2	1/17/2024	
57	6	Организация сопровождения на этапах. Виды ТО	2	1/21/2024	
58	5	УТП, лыжный маршрут	2	1/22/2024	
59	6	Снаряжение для дистанций в природной среде	2	1/24/2024	
60	5	УТП, лыжный маршрут	2	1/28/2024	

61	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	1/29/2024	
62	2	Подготовка к соревнованиям по СТ	2	1/31/2024	
63	6	Разбор этапов дистанции	2	2/4/2024	
64	2	Упражнения для развития координации и ловкости. Командные игры	2	2/5/2024	
65	6	Разбор дистанции пешеходная - связка	2	2/7/2024	
66	4	Преодоление переправ в природной среде	2	2/11/2024	
67	6	Разбор дистанции пешеходная - группа	2	2/12/2024	
68	2	Подготовка к соревнованиям по СТ	2	2/14/2024	
69	4	Преодоление переправ в природной среде	2	2/18/2024	
70	6	Участие в соревнованиях по СТ	2	2/19/2024	
71	3	Основы СО: границы полигона, УЗ	2	2/21/2024	
72	3	Ориентирование в заданном направлении	2	2/25/2024	
73	6	Разбор дистанции пешеходная - группа	2	2/26/2024	
74	6	Участие в соревнованиях по СТ	2	2/28/2024	
75	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	3/3/2024	
76	2	Подготовка к соревнованиям по СТ	2	3/4/2024	
77	5	УТП, лыжный маршрут	2	3/6/2024	
78	3	Изучение УЗ на местности	2	3/10/2024	
79	4	Преодоление переправ в природной среде	2	3/11/2024	
80	5	УТП, пеший маршрут	2	3/13/2024	
81	4	Личное снаряжение для многодневных выездов	2	3/17/2024	
82	6	Прохождение этапов пешеходной дистанции 1 класса	2	3/18/2024	
83	4	Преодоление переправ в природной среде	2	3/20/2024	
84	6	Прохождение этапов пешеходной дистанции 1 класса	2	3/24/2024	
85	4	Узлы и их назначение	2	3/25/2024	
86	4	Личное снаряжение для многодневных выездов	2	3/27/2024	
87	5	УТП, пеший маршрут	2	3/31/2024	
88	2	Подготовка к соревнованиям по СТ	2	4/1/2024	
89	3	Изучение УЗ на местности	2	4/3/2024	
90	4	Преодоление переправ в природной среде	2	4/7/2024	
91	6	Прохождение этапов пешеходной дистанции 1 класса	2	4/8/2024	

92	4	Узлы и их назначение	2	4/10/2024	
93	5	УТП, пеший маршрут	2	4/14/2024	
94	6	Прохождение этапов пешеходной дистанции 1 класса	2	4/15/2024	
95	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	4/17/2024	
96	3	Изучение УЗ на местности	2	4/21/2024	
97	4	Преодоление переправ в природной среде	2	4/22/2024	
98	4	Узлы и их назначение	2	4/24/2024	
99	5	УТП, пеший маршрут	2	4/28/2024	
100	4	Обзор возможностей в спортивном туризме	2	4/29/2024	
101	6	Прохождение этапов пешеходной дистанции 1 класса	2	5/5/2024	
102	4	Узлы и их назначение	2	5/6/2024	
103	5	УТП, пеший маршрут	2	5/8/2024	
104	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	5/12/2024	
105	3	Изучение УЗ на местности	2	5/13/2024	
106	4	Преодоление переправ в природной среде	2	5/15/2024	
107	4	Обзор возможностей в спортивном туризме	2	5/19/2024	
108	5	УТП, пеший маршрут	2	5/20/2024	
109	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	5/22/2024	
110	3	Изучение УЗ на местности	2	5/26/2024	
111	7	Итоговое занятие	2	5/27/2024	
113	5	Составление походной раскладки	6	6/10/2024	
114	5	Личное снаряжение для многодневных выездов	6	6/11/2024	
115	5	Групповое снаряжение для многодневных выездов	6	6/12/2024	
116	5	Выбор места для постановки лагеря	6	6/13/2024	
117	5	Техника безопасности при проведении сборов и походов	6	6/14/2024	
Итого:			1-е полугодие:104ч.		
			2-е полугодие:118ч.		
			каникулы:30ч.		
			сумма: 252ч.		

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 развитие координации. Восстановительные упражнения, гигиена в спортивном туризме.

Тема № 3. Основы топографической подготовки

Теория: Виды карт, понятие масштаба карт и сечения рельефа, понятие азимута, условные знаки карт.

Практика: Отработка теоретических знаний на практике – определение азимута и расстояния, движение по дистанции в заданном направлении – умение соотносить объекты на карте с местностью, движение по аварийному азимуту. Движение по маркированной трассе.

Тема №4 Теория совершения походов

Теория: Виды походов и категорийность. Особенности группового и личного снаряжения для выездных мероприятий, учёт и сдача снаряжения. Распределение ролей в походе, функции по должностям. Особенности составления маршрута похода, подготовки отчётных документов. Специфика физической подготовки.

Тема № 4. Походная практика

Практика: Оборудование бивуака. Преодоление естественных препятствий пешего маршрута. Вклад каждого участника, в зависимости от обязанностей, в составлении отчета о походе.

Тема № 5. Соревнования и подготовка к ним

Теория: Условия дистанций, подбор снаряжения. Работа на дистанции пешеходной в связках и группах, выработка командной тактики. Анализ выступления команды в целом и каждого лично, разбор ошибок.

Практика:

Подготовка к региональным соревнованиям Санкт-Петербурга по спортивному туризму. Контрольные тренировки. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Отработка навыков движения по техническим этапам, блокам этапов, перестежки.

Тема № 6. Итоговое занятие

Теория. Итоги года. Анкетирование. Проведение зачета.