

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 № 55
10 – 15 лет

Косова Надежда Владимировна,
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 10–15 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.

Цель программы:

Создание единого творческого коллектива, способного совершать спортивные путешествия повышенной сложности, участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью высокого ранга, в котором каждый максимально реализует и многогранно развивается, как личность.

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 водных спортивных 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-ого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Углубление знаний о походах	70	34	34	Участие в походе 2ой степени сложности
3	Подготовка туриста - спортсмена	114	6	108	Участие в соревнованиях по спортивному туризму
4	Краеведение	8	8		Тест
5	Физическая подготовка туриста	59	2	50	Сдача нормативов
6	Участие в соревнованиях	78	2	48	Выполнение разрядов
7	Итоговое занятие	2	2		
8	Учебно-методический поход	45	4	52	Письменная защита
	Итого:	378	60	292	

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	9/2/2023	
	2	ОФП. Упражнения на ноги.	2	9/2/2023	
2	2	Обзор видов туризма.	1	9/3/2023	
3	3	Понятие ранга и статуса соревнований	2	9/5/2023	
4	5	Кросс. Общая физическая подготовка.	2	9/7/2023	
5	3	Спортивное ориентирование. Дистанция заданная	4	9/9/2023	
6	6	Подготовка к городским соревнованиям.	1	9/10/2023	
7	3	Способы безопасного прохождения системы перил.	2	9/12/2023	
8	3	Практика судейства соревнований	2	9/14/2023	
9	2	Права и обязанности начпрода и ответственного за групповое снаряжение группы	4	9/16/2023	
10	6	Организация и преодоление навесной переправы	1	9/17/2023	
11	2	Основы техники передвижения на скалах	2	9/19/2023	
12	2	Изучение узлов по группам их применения	2	9/21/2023	
13	3	Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию.	4	9/23/2023	
14	2	Первая помощь при механических травмах	1	9/24/2023	
15	2	Расчет походной раскладки. Соотношение белков, жиров и углеводов, понятие сублимированных продуктов	2	9/26/2023	
16	5	Беговые упражнения. Командные игры.	2	9/28/2023	
17	3	Организация сопровождения	4	9/30/2023	
18	2	Распределение заданий по отчету	1	10/1/2023	
19	5	Общая физическая подготовка	2	10/3/2023	
20	2	Оказание доврачебной помощи при травмах средней степени тяжести.	2	10/5/2023	
21	3	Организация этапа параллельные перила в группе	4	10/7/2023	
22	2	Знакомство с видами спортивных трасс	1	10/8/2023	
23	3	Ориентирование по маркированной трассе	2	10/10/2023	
24	3	Организация сопровождения	2	10/12/2023	
25	3	Организация этапа параллельные перила в связке	4	10/14/2023	
26	6	Сдача нормативов	1	10/15/2023	
27	3	Ориентирование в заданном направлении	2	10/17/2023	
28	4	Экологическая обстановка в Ленинградской области	2	10/19/2023	
29	6	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	4	10/21/2023	
30	2	Масштаб, сечение рельефа спортивной карты	1	10/22/2023	
31	4	Краеведение. Карстовые массивы России	2	10/24/2023	

32	3	Технико-тактическая подготовка	2	10/26/2023	
33	3	Организация этапа параллельные перила	4	10/28/2023	
34	2	Прохождение маршрута по топокарте	1	10/29/2023	
35	4	Природный и растительный мир Кавказа	2	10/31/2023	
36	4	Туристические возможности Ленинградской области	2	11/2/2023	
37	3	Спортивное ориентирование. Заданная дистанция	1	11/5/2023	
38	2	Основы скалолазания	2	11/7/2023	
39	5	Упражнения на выносливость	2	11/9/2023	
40	3	Динамическая и перильная страховка	4	11/11/2023	
41	3	Динамическая и перильная страховка	1	11/12/2023	
42	6	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	2	11/14/2023	
43	2	Противолавинное снаряжение	2	11/16/2023	
44	5	Общая физическая подготовка	4	11/18/2023	
45	3	Организация этапа спуск по склону	1	11/19/2023	
46	2	Подготовка зимнего походного снаряжения	2	11/21/2023	
47	2	Доврачебная помощь при обморожениях, переохлаждении	2	11/23/2023	
48	3	Организация этапа спуск по склону в связках	4	11/25/2023	
49	2	Подготовка лыжного инвентаря	1	11/26/2023	
50	2	Подготовка лыжного инвентаря	2	11/28/2023	
51	3	Организация этапа спуск по склону в группе	2	11/30/2023	
52	3	Ориентирование по маркированной трассе	4	12/2/2023	
53	2	Учебно-тренировочный поход	1	12/3/2023	
54	2	Тактика лыжного туризма	2	12/5/2023	
55	5	ОФП. Командные игры	2	12/7/2023	
56	3	Организация этапа подъем по склону	4	12/9/2023	
57	2	Подготовка и ремонт зимнего снаряжения	1	12/10/2023	
58	3	Ориентирование в заданном направлении	2	12/12/2023	
59	3	Организация этапа подъем по склону в связках	2	12/14/2023	
60	3	Организация этапа подъем по склону в группе	4	12/16/2023	
61	2	Ремонт специального снаряжения	1	12/17/2023	
62	3	Ориентирование по выбору.	2	12/19/2023	
63	5	ОФП. Командные игры	2	12/21/2023	
64	5	Упражнения на развитие мышц спины	4	12/23/2023	
65	5	Упражнения на ловкость. Эстафеты	1	12/24/2023	
66	2	Основы зимних спасработ	2	12/26/2023	
67	6	Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму	2	12/28/2023	
68	3	Организация этапа подъем по склону с ВКС в связках	4	12/30/2023	
69	2	Учет и сдача специального личного снаряжения.	1	12/31/2023	
70	2	Участие в контрольном туристском выезде	2	1/9/2024	
71	2	Участие в контрольном туристском выезде	2	1/11/2024	
72	3	Организация этапа подъем по склону с ВКС в группе	4	1/13/2024	
73	2	Скалолазание, нижняя и верхняя страховка	1	1/14/2024	
74	2	Топосъемка местности	2	1/16/2024	

75	3	Развитие выносливости	2	1/18/2024	
76	3	Организация этапа маятниковое бревно	4	1/20/2024	
77	2	Использование современных технологий при производстве снаряжения	1	1/21/2024	
78	2	Определение истинного, обратного и магнитного азимутов	2	1/23/2024	
79	2	Техника подъемов на склоны с различной крутизной	2	1/25/2024	
80	5	ОФП. Аэробные упражнения	4	1/27/2024	
81	2	Подготовка картографических материалов	1	1/28/2024	
82	2	Подготовка снаряжения к лыжному походу	2	1/30/2024	
83	2	Распределение походных обязанностей	2	2/1/2024	
84	3	Организация этапа перильное бревно в связках	4	2/3/2024	
85	2	Основы горного туризма	1	2/4/2024	
86	3	Организация этапа перильное бревно в группе	2	2/6/2024	
87	3	Принципы организации судейской страховки	2	2/8/2024	
88	5	ОФП. Упражнения на ноги.	4	2/10/2024	
89	3	Принципы организации соревнований по ориентированию	1	2/11/2024	
90	3	Принципы организации соревнований по ориентированию	2	2/13/2024	
91	3	Принципы организации соревнований по ориентированию	2	2/15/2024	
92	6	Написание отчета за поход	4	2/17/2024	
93	2	Проведение ремонтных работ группового специального снаряжения.	1	2/18/2024	
94	6	Подготовка к Первенству СПб по спортивному туризму	2	2/20/2024	
95	2	Правильное распределение физической нагрузки в походе	2	2/22/2024	
96	3	Организация этапа подъем по склону с ВКС в связках	4	2/24/2024	
97	6	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	1	2/25/2024	
98	6	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	2	2/27/2024	
99	6	Правильное распределение физической нагрузки в походе	2	2/29/2024	
100	3	Организация этапа навесная переправа	4	3/2/2024	
101	2	Ремонт группового снаряжения	1	3/3/2024	
102	2	Учебно-тренировочный выезд	2	3/5/2024	
103	2	Узлы для прикрепления к опоре	2	3/7/2024	
104	3	Организация этапа подъем по склону с ВКС в группе	4	3/9/2024	
105	2	Применение систем закрепления веревки при спуске "дюльфером"	1	3/10/2024	
106	2	Принципы планирования категорийных маршрутов	2	3/12/2024	
107	2	Подготовка к контрольному туристскому маршруту	2	3/14/2024	
108	3	Правила спортивного туризма. Основные разделы.	4	3/16/2024	
109	6	Личная дистанция 3 класс	1	3/17/2024	
110	3	Правила спортивного туризма. Основные разделы.	2	3/19/2024	
111	5	ОФП. Упражнения на ноги.	2	3/21/2024	
112	6	Личная дистанция 4 класс	4	3/23/2024	
113	6	Личная дистанция 4 класс	1	3/24/2024	
114	6	Дистанция связка 3 класс	2	3/26/2024	
115	6	Дистанция связка 3 класс	2	3/28/2024	
116	5	ОФП. Упражнения на руки.	4	3/30/2024	

117	6	Дистанция связка 4 класс	1	3/31/2024	
118	6	Дистанция группа 3 класс	2	4/2/2024	
119	6	Дистанция группа 3 класс	2	4/4/2024	
120	5	ОФП. Упражнения на спину и пресс.	4	4/6/2024	
121	6	Дистанция группа 4 класс	1	4/7/2024	
122	6	Работа с ВКС на блоках	2	4/9/2024	
123	6	Работа с ВКС на блоках	2	4/11/2024	
124	5	ОФП. Упражнения на растяжку.	4	4/13/2024	
125	6	Восстановление судейских перил	1	4/14/2024	
126	6	Наведение перил наклонной навесной переправы	2	4/16/2024	
127	6	Наведение перил наклонной навесной переправы	2	4/18/2024	
128	5	ОФП. Беговые упражнения	4	4/20/2024	
129	6	Организация подъема с ВКС	1	4/21/2024	
130	6	Организация спуска с ВКС	2	4/23/2024	
131	6	Организация навесной переправ	2	4/25/2024	
132	5	ОФП. Упражнения на спортивных лестницах.	4	4/27/2024	
133	6	Организация и преодоление вертикального маятника	1	4/28/2024	
134	6	Организация горизонтального маятника	2	4/30/2024	
135	6	Организация перильного бревна с сопровождением	2	5/2/2024	
136	5	ОФП. Упражнения на спину и пресс.	4	5/4/2024	
137	6	Спуск по наклонной навесной с самовыпуском	1	5/5/2024	
138	6	Подъем по вертикальным перилам	2	5/7/2024	
139	5	ОФП. Упражнения на ноги.	4	5/11/2024	
140	6	Системы наведения перил	1	5/12/2024	
141	6	Подготовка к личной дистанции, короткой	2	5/14/2024	
142	6	Подготовка к личной дистанции, длинной	2	5/16/2024	
143	6	Подготовка к дистанции связка, короткая	4	5/18/2024	
144	6	Подготовка к дистанции связка, длинная	1	5/19/2024	
145	6	Подготовка к дистанции группа, короткая	2	5/21/2024	
146	6	Подготовка к дистанции группа, длинная	2	5/23/2024	
147	6	Подготовка к дистанции группа, длинная	4	5/25/2024	
148	7	Подведение итогов	1	5/26/2024	
149	7	Подведение итогов	1	5/28/2024	
150	8	Подготовка к походу	8	6/3/2024	
151	8	Ориентирование на маршруте	8	6/4/2024	
152	8	Преодоление естественных препятствий на маршруте	8	6/5/2024	
153	8	Описание маршрута похода, проведение исследований и наблюдений на маршруте	8	6/6/2024	
154	8	Практика походного полевого туристского быта	8	6/7/2024	
		Ориентирование на маршруте	5	6/8/2024	
Итого:			1-е полугодие:154ч.		
			2-е полугодие:179ч.		
			каникулы:45ч.		
			сумма: 378ч.		

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.