

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 № 56
11 – 16 лет

Косова Надежда Владимировна,
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.

Цель программы:

Создание единого творческого коллектива, способного совершать спортивные путешествия повышенной сложности, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму 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 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.

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	9/2/2023	
2	2	Обзор видов туризма.	2	9/2/2023	
2	2	Обзор видов туризма. Продолжение	4	9/3/2023	
3	3	Понятие ранга и статуса соревнований	2	9/5/2023	
4	6	Кросс. Общая физическая подготовка.	2	9/7/2023	

5	2	Спортивное ориентирование. Дистанция заданная	4	9/9/2023	
6	7	Подготовка к городским соревнованиям.	4	9/10/2023	
7	2	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	4	Организация и преодоление навесной переправы	4	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	5	Природный и растительный мир Кавказа	4	9/23/2023	
14	2	Первая помощь при механических травмах	4	9/24/2023	
15	2	Расчет походной раскладки. Соотношение белков, жиров и углеводов, понятие сублимированных продуктов	2	9/26/2023	
16	2	Ориентирование в заданном направлении	2	9/28/2023	
17	2	Топографическая съемка местности. Школьный нивелир	4	9/30/2023	
18	2	Распределение заданий по отчету	4	10/1/2023	
19	5	Обзор Кольского п-ва в качестве района для пеших походов	2	10/3/2023	
20	2	Оказание доврачебной помощи при травмах средней степени тяжести.	2	10/5/2023	
21	2	Движение по склонам, с использованием специального снаряжения	4	10/7/2023	
22	2	Знакомство с видами спортивных трасс	4	10/8/2023	
23	2	Ориентирование по маркированной трассе	2	10/10/2023	
24	2	Написание продуктовой раскладки, отбор снаряжения	2	10/12/2023	
25	6	ОФП. Командные игры	4	10/14/2023	
26	7	Сдача нормативов	4	10/15/2023	
27	2	Ориентирование в заданном направлении	2	10/17/2023	
28	2	Оказание доврачебной помощи при тепловом ударе	2	10/19/2023	
29	7	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	4	10/21/2023	
30	2	Масштаб, сечение рельефа спортивной карты	4	10/22/2023	
31	2	Оказание доврачебной помощи при обморожении	2	10/24/2023	
32	2	Технико-тактическая подготовка	2	10/26/2023	
33	2	Определение азимутального направления по топокарте. Меридианальная сетка	4	10/28/2023	
34	2	Прохождение маршрута по топокарте	4	10/29/2023	
35	5	Природный и растительный мир Кавказа	2	10/31/2023	
36	5	Туристические возможности Ленинградской области	2	11/2/2023	
37	2	Спортивное ориентирование. Заданная дистанция	4	11/5/2023	
38	2	Основы скалолазания	2	11/7/2023	
39	6	Упражнения на выносливость	2	11/9/2023	
40	5	Природный и растительный мир Ленинградской области	4	11/11/2023	
41	2	Динамическая и перильная страховка	4	11/12/2023	
42	6	ОФП. Командные игры	2	11/14/2023	
43	2	Противолавинное снаряжение	2	11/16/2023	
44	6	Общая физическая подготовка	4	11/18/2023	

45	2	Техника спуска плугом и с опорой на палки	4	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	2	Спуск боковым соскальзыванием на лыжах	4	11/25/2023	
49	2	Подготовка лыжного инвентаря	4	11/26/2023	
50	2	Подготовка лыжного инвентаря	2	11/28/2023	
51	2	Организация зимнего лагеря	2	11/30/2023	
52	2	Ориентирование по маркированной трассе	4	12/2/2023	
53	2	Учебно-тренировочный поход	4	12/3/2023	
54	2	Тактика лыжного туризма	2	12/5/2023	
55	6	ОФП. Командные игры	2	12/7/2023	
56	2	Основы слаломного спуска	4	12/9/2023	
57	2	Подготовка и ремонт зимнего снаряжения	4	12/10/2023	
58	2	Ориентирование в заданном направлении	2	12/12/2023	
59	2	Попеременный, одновременный лыжный ход в гору	2	12/14/2023	
60	2	Личная гигиена в многодневном походе	4	12/16/2023	
61	2	Ремонт специального снаряжения	4	12/17/2023	
62	2	Ориентирование по выбору.	2	12/19/2023	
63	6	ОФП. Командные игры	2	12/21/2023	
64	6	Упражнения на развитие мышц спины	4	12/23/2023	
65	6	Упражнения на ловкость. Эстафеты	4	12/24/2023	
66	2	Основы зимних спасработ	2	12/26/2023	
67	7	Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму	2	12/28/2023	
68	2	Участие в соревнованиях по лыжному туризму	4	12/30/2023	
	3	Практика судейства соревнований	4	12/31/2023	
69	2	Участие в контрольном туристском выезде	2	1/9/2024	
70	2	Участие в контрольном туристском выезде	2	1/11/2024	
71	2	Подготовка группового и личного снаряжения	4	1/13/2024	
72	2	Скалолазание, нижняя и верхняя страховка	4	1/14/2024	
73	2	Топосъемка местности	2	1/16/2024	
74	2	Развитие выносливости	2	1/18/2024	
75	2	Кросс на лыжах по пересеченной местности	4	1/20/2024	
76	2	Использование современных технологий при производстве снаряжения	4	1/21/2024	
77	2	Определение истинного, обратного и магнитного азимутов	2	1/23/2024	
78	2	Техника подъемов на склоны с различной крутизной	2	1/25/2024	
79	6	ОФП. Аэробные упражнения	4	1/27/2024	
80	2	Подготовка картографических материалов	4	1/28/2024	
81	2	Подготовка снаряжения к лыжному походу	2	1/30/2024	
82	2	Распределение походных обязанностей	2	2/1/2024	
83	2	Передвижение на лыжах под рюкзаком	4	2/3/2024	
84	2	Основы горного туризма	4	2/4/2024	
85	2	Скальные массивы Ленинградской области	2	2/6/2024	
86	3	Принципы организации судейской страховки	2	2/8/2024	

87	6	ОФП. Упражнения на ноги.	4	2/10/2024	
88	2	Принципы организации соревнований по ориентированию	4	2/11/2024	
89	2	Принципы организации соревнований по ориентированию	2	2/13/2024	
90	2	Принципы организации соревнований по ориентированию	2	2/15/2024	
91	4	Написание отчета за поход	4	2/17/2024	
92	2	Проведение ремонтных работ группового специального снаряжения.	4	2/18/2024	
93	5	Туристические возможности Иркутской области	2	2/20/2024	
94	2	Правильное распределение физической нагрузки в походе	2	2/22/2024	
95	2	Особенности рельефа Карельского перешейка	4	2/24/2024	
96	7	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	4	2/25/2024	
97	7	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	2	2/27/2024	
98	3	Принципы организации судейской страховки	2	2/29/2024	
99	2	Учебно-тренировочный выезд	4	3/2/2024	
100	2	Ремонт группового снаряжения	4	3/3/2024	
101	2	Учебно-тренировочный выезд	2	3/5/2024	
102	2	Узлы для прикрепления к опоре	2	3/7/2024	
103	2	Принцип работы и ремонт фрикционных устройств	4	3/9/2024	
104	2	Применение систем закрепления веревки при спуске "дюльфером"	4	3/10/2024	
105	2	Принципы планирования категорийных маршрутов	2	3/12/2024	
106	2	Подготовка к контрольному туристскому маршруту	2	3/14/2024	
107	3	Правила спортивного туризма. Основные разделы.	4	3/16/2024	
108	4	Личная дистанция 3 класс	4	3/17/2024	
109	3	Правила спортивного туризма. Основные разделы.	2	3/19/2024	
110	4	Личная дистанция 3 класс	2	3/21/2024	
111	4	Личная дистанция 4 класс	4	3/23/2024	
112	4	Личная дистанция 4 класс	4	3/24/2024	
113	4	Дистанция связка 3 класс	2	3/26/2024	
114	4	Дистанция связка 3 класс	2	3/28/2024	
115	4	Дистанция связка 4 класс	4	3/30/2024	
116	4	Дистанция связка 4 класс	4	3/31/2024	
117	4	Дистанция группа 3 класс	2	4/2/2024	
118	4	Дистанция группа 3 класс	2	4/4/2024	
119	4	Дистанция группа 4 класс	4	4/6/2024	
120	4	Дистанция группа 4 класс	4	4/7/2024	
121	4	Работа с ВКС на блоках	2	4/9/2024	
122	4	Работа с ВКС на блоках	2	4/11/2024	
123	4	Восстановление судейских перил	4	4/13/2024	
124	4	Восстановление судейских перил	4	4/14/2024	
125	4	Наведение перил наклонной навесной переправы	2	4/16/2024	
126	4	Наведение перил наклонной навесной переправы	2	4/18/2024	
127	4	Организация подъема соло	4	4/20/2024	
128	4	Организация подъема с ВКС	4	4/21/2024	
129	4	Организация спуска с ВКС	2	4/23/2024	

130	4	Организация навесной переправ	2	4/25/2024	
131	4	Организация параллельных перил	4	4/27/2024	
132	4	Организация и преодоление вертикального маятника	4	4/28/2024	
133	4	Организация горизонтального маятника	2	4/30/2024	
134	4	Организация перильного бревна с сопровождением	2	5/2/2024	
135	4	Подъем по наклонной навесной с жумаром	4	5/4/2024	
136	4	Спуск по наклонной навесной с самовыпуском	4	5/5/2024	
137	4	Подъем по вертикальным перилам	2	5/7/2024	
138	4	Спуск по вертикальным перилам	4	5/11/2024	
139	4	Системы наведения перил	4	5/12/2024	
140	7	Подготовка к личной дистанции, короткой	2	5/14/2024	
141	7	Подготовка к личной дистанции, длинной	2	5/16/2024	
142	7	Подготовка к дистанции связка, короткая	4	5/18/2024	
143	7	Подготовка к дистанции связка, длинная	4	5/19/2024	
144	7	Подготовка к дистанции группа, короткая	2	5/21/2024	
145	7	Подготовка к дистанции группа, длинная	2	5/23/2024	
146	7	Подготовка к дистанции группа, длинная	4	5/25/2024	
147	8	Подведение итогов	2	5/26/2024	
149	9	Подготовка к походу	6	6/3/2024	
150	9	Ориентирование на маршруте	6	6/4/2024	
151	9	Преодоление естественных препятствий на маршруте	6	6/5/2024	
152	9	Преодоление естественных препятствий на маршруте	6	6/6/2024	
153	9	Преодоление естественных препятствий на маршруте	6	6/7/2024	
154	9	Преодоление естественных препятствий на маршруте	6	6/25/2024	
155	9	Описание маршрута похода, проведение исследований и наблюдений на маршруте	6	6/26/2024	
156	9	Преодоление естественных препятствий на маршруте	8	6/27/2024	
157	9	Практика походного полевого туристского быта	8	6/28/2024	
158	9	Написание отчёта	2	6/29/2024	
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.