

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 № 51
10 – 15 лет

Косова Светлана Николаевна,
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.

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 водным спортивным 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.

Календарно-тематическое планирование

3 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 | 5 | ОФП. Упражнения на ноги. | 3 | 03.09.2023 | |
| 3 | 2 | Обзор видов туризма. | 2 | 05.09.2023 | |
| 4 | 3 | Понятие ранга и статуса соревнований | 2 | 06.09.2023 | |
| 5 | 5 | Кросс. Общая физическая подготовка. | 2 | 08.09.2023 | |
| 6 | 5 | Спортивное ориентирование. Дистанция заданная | 3 | 10.09.2023 | |
| 7 | 6 | Подготовка к городским соревнованиям. | 2 | 12.09.2023 | |
| 8 | 3 | Способы безопасного прохождения системы перил. | 2 | 13.09.2023 | |
| 9 | 2 | Практика судейства соревнований | 2 | 15.09.2023 | |
| 10 | 3 | Организация сопровождения | 3 | 17.09.2023 | |
| 11 | 6 | Организация и преодоление навесной переправы | 2 | 19.09.2023 | |
| 12 | 3 | Основы техники передвижения на скалах | 2 | 20.09.2023 | |
| 13 | 2 | Изучение узлов по группам их применения | 2 | 22.09.2023 | |
| 14 | 5 | Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию. | 3 | 24.09.2023 | |
| 15 | 2 | Первая помощь при механических травмах | 2 | 26.09.2023 | |
| 16 | 2 | Расчет походной раскладки. Соотношение белков, жиров и углеводов, понятие сублимированных продуктов | 2 | 27.09.2023 | |
| 17 | 5 | Беговые упражнения. Командные игры. | 2 | 29.09.2023 | |
| 18 | 2 | Права и обязанности начпродо и ответственного за групповое снаряжение группы | 3 | 01.10.2023 | |
| 19 | 2 | Распределение заданий по отчету | 2 | 03.10.2023 | |
| 20 | 5 | Общая физическая подготовка | 2 | 04.10.2023 | |
| 21 | 2 | Оказание доврачебной помощи при травмах средней степени тяжести. | 2 | 06.10.2023 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|------------|--|
| 22 | 3 | Организация этапа спуск по склону в группе | 3 | 08.10.2023 | |
| 23 | 2 | Знакомство с видами спортивных трасс | 2 | 10.10.2023 | |
| 24 | 6 | Участие в соревнованиях по спортивному туризму | 2 | 11.10.2023 | |
| 25 | 3 | Организация сопровождения | 2 | 13.10.2023 | |
| 26 | 3 | Организация этапа подъем по склону в связке | 3 | 15.10.2023 | |
| 27 | 6 | Сдача нормативов | 2 | 17.10.2023 | |
| 28 | 3 | Ориентирование в заданном направлении | 2 | 18.10.2023 | |
| 29 | 4 | Экологическая обстановка в Ленинградской области | 2 | 20.10.2023 | |
| 30 | 3 | Ориентирование по маркированной трассе | 3 | 22.10.2023 | |
| 31 | 2 | Масштаб, сечение рельефа спортивной карты | 2 | 24.10.2023 | |
| 32 | 4 | Краеведение. Карстовые массивы России | 2 | 25.10.2023 | |
| 33 | 5 | Технико-тактическая подготовка | 2 | 27.10.2023 | |
| 34 | 3 | Прохождение маршрута по топокарте | 3 | 29.10.2023 | |
| 35 | 3 | Организация этапа параллельные перила | 2 | 31.10.2023 | |
| 36 | 4 | Природный и растительный мир Кавказа | 2 | 01.11.2023 | |
| 37 | 4 | Туристические возможности Ленинградской области | 2 | 03.11.2023 | |
| 38 | 3 | Спортивное ориентирование. Заданная дистанция | 3 | 05.11.2023 | |
| 39 | 3 | Основы скалолазания | 2 | 07.11.2023 | |
| 40 | 5 | Упражнения на выносливость | 2 | 08.11.2023 | |
| 41 | 3 | Динамическая и перильная страховка | 2 | 10.11.2023 | |
| 42 | 3 | Динамическая и перильная страховка | 3 | 12.11.2023 | |
| 43 | 6 | Участие в соревнованиях по спортивному туризму | 2 | 14.11.2023 | |
| 44 | 2 | Противолавинное снаряжение | 2 | 15.11.2023 | |
| 45 | 5 | Общая физическая подготовка | 2 | 17.11.2023 | |
| 46 | 3 | Организация этапа спуск по склону | 3 | 19.11.2023 | |
| 47 | 2 | Подготовка зимнего походного снаряжения | 2 | 21.11.2023 | |
| 48 | 2 | Доврачебная помощь при обморожениях, переохлаждении | 2 | 22.11.2023 | |
| 49 | 3 | Организация этапа спуск по склону в связках | 2 | 24.11.2023 | |
| 50 | 2 | Тактика лыжного туризма | 3 | 26.11.2023 | |
| 51 | 2 | Подготовка лыжного инвентаря | 2 | 28.11.2023 | |
| 52 | 3 | Организация этапа спуск по склону в группе | 2 | 29.11.2023 | |
| 53 | 3 | Ориентирование по маркированной трассе | 2 | 01.12.2023 | |
| 54 | 3 | Учебно-тренировочный поход | 3 | 03.12.2023 | |
| 55 | 3 | Подготовка лыжного инвентаря | 2 | 05.12.2023 | |
| 56 | 5 | ОФП. Командные игры | 2 | 06.12.2023 | |
| 57 | 3 | Организация этапа подъем по склону | 2 | 08.12.2023 | |
| 58 | 2 | Ориентирование в заданном направлении | 3 | 10.12.2023 | |
| 59 | 3 | Подготовка и ремонт зимнего снаряжения | 2 | 12.12.2023 | |
| 60 | 3 | Организация этапа подъем по склону в связках | 2 | 13.12.2023 | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|------------|--|
| 61 | 3 | Организация этапа подъем по склону в группе | 2 | 15.12.2023 | |
| 62 | 2 | Ремонт специального снаряжения | 3 | 17.12.2023 | |
| 63 | 3 | Ориентирование по выбору. | 2 | 19.12.2023 | |
| 64 | 5 | ОФП. Командные игры | 2 | 20.12.2023 | |
| 65 | 5 | Упражнения на развитие мышц спины | 2 | 22.12.2023 | |
| 66 | 5 | Упражнения на ловкость. Эстафеты | 3 | 24.12.2023 | |
| 67 | 2 | Основы зимних спасработ | 2 | 26.12.2023 | |
| 68 | 6 | Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму | 2 | 27.12.2023 | |
| 69 | 3 | Организация этапа подъем по склону с ВКС в связках | 2 | 29.12.2023 | |
| 70 | 2 | Учет и сдача специального личного снаряжения. | 3 | 31.12.2023 | |
| 71 | 3 | Использование современных технологий при производстве снаряжения | 2 | 09.01.2024 | |
| 72 | 3 | Скалолазание, нижняя и верхняя страховка | 2 | 10.01.2024 | |
| 73 | 3 | Организация этапа подъем по склону с ВКС в группе | 2 | 12.01.2024 | |
| 74 | 3 | Участие в контрольном туристском выезде | 3 | 14.01.2024 | |
| 75 | 2 | Топоъемка местности | 2 | 16.01.2024 | |
| 76 | 3 | Развитие выносливости | 2 | 17.01.2024 | |
| 77 | 3 | Организация этапа маятниковое бревно | 2 | 19.01.2024 | |
| 78 | 2 | Участие в контрольном туристском выезде | 3 | 21.01.2024 | |
| 79 | 2 | Определение истинного, обратного и магнитного азимутов | 2 | 23.01.2024 | |
| 80 | 3 | Техника подъемов на склоны с различной крутизной | 2 | 24.01.2024 | |
| 81 | 5 | ОФП. Аэробные упражнения | 2 | 26.01.2024 | |
| 82 | 2 | Подготовка картографических материалов | 3 | 28.01.2024 | |
| 83 | 2 | Подготовка снаряжения к лыжному походу | 2 | 30.01.2024 | |
| 84 | 2 | Распределение походных обязанностей | 2 | 31.01.2024 | |
| 85 | 3 | Организация этапа перильное бревно в связках | 2 | 02.02.2024 | |
| 86 | 2 | Основы горного туризма | 3 | 04.02.2024 | |
| 87 | 3 | Организация этапа перильное бревно в группе | 2 | 06.02.2024 | |
| 88 | 3 | Принципы организации судейской страховки | 2 | 07.02.2024 | |
| 89 | 5 | ОФП. Упражнения на ноги. | 2 | 09.02.2024 | |
| 90 | 3 | Ориентирование по выбору | 3 | 11.02.2024 | |
| 91 | 3 | Принципы организации соревнований по ориентированию | 2 | 13.02.2024 | |
| 92 | 3 | Принципы организации соревнований по ориентированию | 2 | 14.02.2024 | |
| 93 | 6 | Написание отчета за поход | 2 | 16.02.2024 | |
| 94 | 2 | Проведение ремонтных работ группового специального снаряжения. | 3 | 18.02.2024 | |
| 95 | 6 | Подготовка к Первенству СПб по спортивному туризму | 2 | 20.02.2024 | |
| 96 | 3 | Правильное распределение физической нагрузки в походе | 2 | 21.02.2024 | |
| 97 | 3 | Организация этапа подъем по склону с | 3 | 25.02.2024 | |

| | | ВКС в связках | | | |
|-----|---|---|---|------------|--|
| 98 | 6 | Участие в соревнованиях по пешеходному туризму | 2 | 27.02.2024 | |
| 99 | 6 | Участие в соревнованиях по пешеходному туризму | 2 | 28.02.2024 | |
| 100 | 6 | Правильное распределение физической нагрузки в походе. Инструктаж по охране труда | 2 | 01.03.2024 | |
| 101 | 3 | Организация этапа навесная переправа | 3 | 03.03.2024 | |
| 102 | 2 | Ремонт группового снаряжения | 2 | 05.03.2024 | |
| 103 | 3 | Узлы для прикрепления к опоре | 2 | 06.03.2024 | |
| 104 | 3 | Учебно-тренировочный выезд | 3 | 10.03.2024 | |
| 105 | 3 | Организация этапа подъем по склону с ВКС в группе | 2 | 12.03.2024 | |
| 106 | 3 | Применение систем закрепления веревки при спуске "дюльфером" | 2 | 13.03.2024 | |
| 107 | 2 | Принципы планирования категорийных маршрутов | 2 | 15.03.2024 | |
| 108 | 6 | Личная дистанция 2 класс | 3 | 17.03.2024 | |
| 109 | 3 | Правила спортивного туризма. Основные разделы. | 2 | 19.03.2024 | |
| 110 | 3 | Подготовка к контрольному туристскому маршруту | 2 | 20.03.2024 | |
| 111 | 3 | Правила спортивного туризма. Основные разделы. | 2 | 22.03.2024 | |
| 112 | 5 | ОФП. Упражнения на ноги. | 3 | 24.03.2024 | |
| 113 | 6 | Личная дистанция 2 класс | 2 | 26.03.2024 | |
| 114 | 5 | ОФП. Упражнения на ноги. | 2 | 27.03.2024 | |
| 115 | 5 | ОФП. Аэробные упражнения | 2 | 29.03.2024 | |
| 116 | 6 | Дистанция связка 2 класс | 3 | 31.03.2024 | |
| 117 | 5 | ОФП. Упражнения на руки. | 2 | 02.04.2024 | |
| 118 | 6 | Дистанция связка 2 класс | 2 | 03.04.2024 | |
| 119 | 5 | ОФП. Упражнения на растяжку. | 2 | 05.04.2024 | |
| 120 | 6 | Дистанция группа 2 класс | 3 | 07.04.2024 | |
| 121 | 5 | ОФП. Упражнения на спину и пресс. | 2 | 09.04.2024 | |
| 122 | 6 | Дистанция группа 2 класс | 2 | 10.04.2024 | |
| 123 | 6 | Работа с ВКС | 2 | 12.04.2024 | |
| 124 | 6 | Работа с ВКС | 3 | 14.04.2024 | |
| 125 | 5 | ОФП. Упражнения на растяжку. | 2 | 16.04.2024 | |
| 126 | 6 | Восстановление судейских перил | 2 | 17.04.2024 | |
| 127 | 6 | Наведение перил наклонной навесной переправы | 2 | 19.04.2024 | |
| 128 | 6 | Наведение перил наклонной навесной переправы | 3 | 21.04.2024 | |
| 129 | 5 | ОФП. Беговые упражнения | 2 | 23.04.2024 | |
| 130 | 6 | Организация подъема с ВКС | 2 | 24.04.2024 | |
| 131 | 6 | Организация спуска с ВКС | 2 | 26.04.2024 | |
| 132 | 6 | Организация навесной переправ | 3 | 28.04.2024 | |
| 133 | 5 | ОФП. Упражнения на спортивных лестницах. | 2 | 30.04.2024 | |
| 134 | 6 | Организация и преодоление вертикального | 2 | 03.05.2024 | |

| | | маятника | | | |
|--------------------|---|--|----------------------------|------------|--|
| 135 | 6 | Организация горизонтального маятника | 3 | 05.05.2024 | |
| 136 | 6 | Организация перильного бревна с сопровождением | 2 | 07.05.2024 | |
| 137 | 5 | ОФП. Упражнения на спину и пресс. | 2 | 08.05.2024 | |
| 138 | 6 | Спуск по наклонной навесной с самовыпуском | 2 | 10.05.2024 | |
| 139 | 6 | Подъем по вертикальным перилам | 3 | 12.05.2024 | |
| 140 | 5 | ОФП. Упражнения на ноги. | 2 | 14.05.2024 | |
| 141 | 6 | Системы наведения перил | 2 | 15.05.2024 | |
| 142 | 6 | Подготовка к личной дистанции, короткой | 2 | 17.05.2024 | |
| 143 | 2 | Ремонт группового снаряжения | 3 | 19.05.2024 | |
| 144 | 6 | Подготовка к дистанции связка, короткая | 2 | 21.05.2024 | |
| 145 | 6 | Подготовка к дистанции связка, длинная | 2 | 22.05.2024 | |
| 146 | 6 | Подготовка к дистанции группа, короткая | 2 | 24.05.2024 | |
| 147 | 5 | ОФП. Упражнения на спортивных лестницах. | 2 | 26.05.2024 | |
| 148 | 7 | Подведение итогов | 2 | 28.05.2024 | |
| 149 | 8 | Составление походной раскладки | 6 | 19.06.2024 | |
| 150 | 8 | Личное снаряжение для многодневных выездов | 6 | 20.06.2024 | |
| 151 | 8 | Групповое снаряжение для многодневных выездов | 5 | 21.06.2024 | |
| 152 | 8 | Выбор места для постановки лагеря | 6 | 24.06.2023 | |
| 153 | 8 | Проведение учебно-тренировочного сбора | 8 | 25.06.2023 | |
| 154 | 8 | Практика походного полевого туристского быта | 8 | 26.06.2023 | |
| 155 | 8 | Ориентирование на местности | 6 | 27.06.2023 | |
| Ито го: | | | 1-е полугодие:158ч. | | |
| | | | 2-е полугодие:175ч. | | |
| | | | каникулы:45ч. | | |
| | | | сумма: 378ч. | | |

Содержание программы учебного года

Тема 1.

«Вводное занятие».

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

Тема 2.

«Углубление знаний о походах»

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. 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. 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 3.

«Подготовка туриста – спортсмена»

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. Определение азимута. Азимутальный ход. Понятие обратного азимута; условные знаки спортивной карты; спортивная карта, ее масштаб, высота сечения рельефа.

Тема 4.

«Краеведение»

- туристические возможности;
- географическое положение
- климат
- рельеф
- растительный и животный мир;
- сезонность туризма;
- экология области, ее проблемы;
- основные достопримечательности родного края.

Тема 5.

«Физическая подготовка туриста»

Необходимость общефизической подготовки туриста; нормы ГТО; утренняя зарядка и спортивная гигиена туриста; ОФП; особенности физической подготовки, специальные упражнения. Дистанции спортивного ориентирования

Тема 6.

«Участие в соревнованиях»

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 ГПТ на различных соревнованиях. Участие в районных и городских слетах и соревнованиях.

Тема 7.

«Итоговое занятие»

Тема 8.

«Учебно-методический поход»