

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 № 52  
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.

### 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.

## 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	07.09.2023	
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	14.09.2023	
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	21.09.2023	
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	28.09.2023	

17	5	Беговые упражнения. Командные игры.	2	29.09.2023	
18	2	Права и обязанности начпрода 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	05.10.2023	
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	12.10.2023	
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	19.10.2023	
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	26.10.2023	
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	02.11.2023	
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	09.11.2023	
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	16.11.2023	
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	23.11.2023	
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	30.11.2023	
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	07.12.2023	

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	14.12.2023	
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	21.12.2023	
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	28.12.2023	
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	11.01.2024	
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	Топосъемка местности	2	16.01.2024	
76	3	Развитие выносливости	2	18.01.2024	
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	25.01.2024	
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	01.02.2024	
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	08.02.2024	
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	15.02.2024	
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	22.02.2024	
97	3	Организация этапа подъем по склону с ВКС в связках	3	25.02.2024	
98	6	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	2	27.02.2024	
99	6	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	2	29.02.2024	
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	07.03.2024	
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	14.03.2024	
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	21.03.2024	
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	28.03.2024	
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	04.04.2024	
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	11.04.2024	
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	18.04.2024	
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	25.04.2024	
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 маятника	2	02.05.2024	
135	6	Организация горизонтального маятника	2	03.05.2024	
136	6	Организация перильного бревна с сопровождением	3	05.05.2024	
137	5	ОФП. Упражнения на спину и пресс.	2	07.05.2024	
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	16.05.2024	
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	23.05.2024	
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	Выбор места для постановки лагеря	6	06.06.2024	
150	8	Преодоление естественных препятствий на маршруте	6	07.06.2024	
151	8	Техника безопасности при проведении сборов и походов	6	08.06.2024	
152	8	Преодоление естественных препятствий на маршруте	6	14.06.2024	
153	8	Практика походного полевого туристского быта	6	15.06.2024	
154	8	Преодоление естественных препятствий на маршруте	6	17.06.2024	
155	8	Практика походного полевого туристского быта	6	18.06.2024	
156	8	Подведение итогов	3	22.06.2024	
<b>Итого:</b>				<b>1-е полугодие:158ч.</b>	
				<b>2-е полугодие:175ч.</b>	
				<b>каникулы:45ч.</b>	
				<b>сумма: 378ч.</b>	

## 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»