

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 № 60

8 – 10 лет

**Поташева Татьяна Валентиновна,**  
педагог дополнительного образования

## **Особенности организации образовательного процесса**

Программа адресована детям 8–10 лет. Группа разновозрастная. В объединении занимаются как девочки, так и мальчики.

У детей этого возраста отношение к товарищам очень часто определяется отношением к ним взрослых, в первую очередь — педагога. Оценка педагога принимается детьми как главная характеристика личностных качеств товарищей. Особенно значима личность педагога для налаживания межличностных отношений первогодок, так как дети еще плохо знают друг друга, не умеют определить возможности, достоинства и недостатки как свои собственные, так и своих товарищей. Межличностные отношения строятся на эмоциональной основе, мальчики и девочки представляют, как правило, две независимые подструктуры. К концу начального обучения непосредственные эмоциональные связи и взаимоотношения начинают подкрепляться нравственной оценкой каждого из ребят, глубже осознаются те или иные качества личности. Общение ребенка с окружающими людьми обусловлено его новой социальной ролью. Он стремится четко обозначать свои права и обязанности и ожидает доверия старших к своим новым умениям.

### **Задачи:**

Обучающие:

- сформировать начальные навыки необходимые для безопасного пребывания на природе;
- научить правилам и нормам поведения юных туристов, правилам личной и санитарной гигиены в походных условиях;
- познакомить со специальными туристскими навыками

Развивающие:

- развивать координацию, общую физическую выносливость;
- развивать умение адаптироваться в автономных условиях;
- формировать стремление и способность преодолевать трудности.
- расширять общий кругозор.

Воспитательные:

- воспитывать чувство личной ответственности;
- закладывать основы бережного отношения к природе;
- воспитывать уважение к коллективу.
- формировать представление о принципах здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты:**

Личностные результаты:

У учащихся:

- будет воспитано чувство личной ответственности;
- будут заложены основы бережного отношения к природе;
- будет воспитано уважение к коллективу.
- будет сформировано представление о принципах здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

Учащиеся разовьют:

- координацию, общую физическую выносливость;
- умение адаптироваться в автономных условиях;
- стремление и способность преодолевать трудности.
- учащиеся расширят общий кругозор.

Предметные результаты:

К концу первого года обучения учащиеся будут:

- иметь начальные навыки необходимые для безопасного пребывания на природе;
- знать правила и нормы поведения юных туристов, правила личной и санитарной гигиены в походных условиях;
- владеть специальными туристскими навыками.

**Календарно-тематическое планирование**  
1 год обучения

№	№ Темы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	4	03.09.2023	
2	4	Снаряжение для тренировок в природной среде	2	05.09.2023	
3	3	Принципы работы с картой и компасом	4	10.09.2023	
4	4	Снаряжение для однодневного выезда в лес	2	12.09.2023	
5	5	УТП, пеший маршрут	4	17.09.2023	
6	3	Границы полигона, аварийные выходы	2	19.09.2023	
7	3	Изучение УЗ на местности	4	24.09.2023	
8	6	Страховочная система, назначение ее элементов	2	26.09.2023	
9	6	Прохождение этапов пешеходной дистанции 1 класса	4	01.10.2023	
10	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	03.10.2023	
11	4	Преодоление переправ в природной среде	4	08.10.2023	
12	6	Дистанция - пешеходная 1 класса	2	10.10.2023	
13	6	Участие в соревнованиях по СТ	4	15.10.2023	
14	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	17.10.2023	
15	3	Изучение УЗ на местности	4	22.10.2023	
16	3	УЗ. Элементы дистанции по СО	2	24.10.2023	
17	3	Дистанция по СО в заданном направлении	4	29.10.2023	
18	6	Скалодром. Подъем, спуск с самостраховкой	2	31.10.2023	
19	5	УТП, пеший маршрут	4	05.11.2023	
20	6	Разбор блоков этапов дистанции - пешеходной 1 класса	2	07.11.2023	
21	2	Упражнения для укрепления мышц спины и ног. Командные игры	4	12.11.2023	
22	6	Дистанция - пешеходная 1 класса	2	14.11.2023	
23	6	Участие в соревнованиях по СТ	4	19.11.2023	
24	6	ВКС, работа в связках	2	21.11.2023	
25	2	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	26.11.2023	

26	6	Дистанция - пешеходная связка 1 класса	2	28.11.2023	
27	6	Участие в соревнованиях по СТ	4	03.12.2023	
28	4	Снаряжение для лыжного выезда	2	05.12.2023	
29	5	УТП, лыжный маршрут	4	10.12.2023	
30	4	Ремонт личного снаряжения для лыжных выездов	2	12.12.2023	
31	2	Упражнения для развития координации и ловкости.	4	17.12.2023	
32	6	Прохождение дистанции - пешеходной 1 класса	2	19.12.2023	
33	6	Участие в соревнованиях по СТ	4	24.12.2023	
34	3	Игры с элементами СО	2	26.12.2023	
35	4	Обзор возможностей в спортивном туризме	4	31.12.2023	
36	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	09.01.2024	
37	2	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	14.01.2024	
38	6	Прохождение дистанции - пешеходной 1 класса	2	16.01.2024	
39	6	Участие в соревнованиях по СТ	4	21.01.2024	
40	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	23.01.2024	
41	4	Участие в Звездном походе школьников	4	28.01.2024	
42	4	Узлы и их назначение	2	30.01.2024	
43	4	ТЛТ. Подъем, спуск различными способами	4	04.02.2024	
44	4	Походные должности	2	06.02.2024	
45	4	ТЛТ. Траверс склона	4	11.02.2024	
46	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	13.02.2024	
47	4	ТЛТ. Спуск в заданную зону	4	18.02.2024	
48	4	Состав медицинской аптечки	2	20.02.2024	
49	4	Выезд на соревнования по СТ на лыжных дистанциях	4	25.02.2024	
50	2	Упражнения для укрепления мышц спины и ног. Командные игры	2	27.02.2024	
51	5	УТП, лыжный маршрут	4	03.03.2024	
52	6	Прохождение дистанции - пешеходной – связка	2	05.03.2024	
53	6	Участие в соревнованиях по СТ	4	10.03.2024	

54	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	12.03.2024	
55	4	Личное снаряжение для многодневных выездов	4	17.03.2024	
56	6	Организация сопровождения на этапах. Виды ТО	2	19.03.2024	
57	5	УТП, лыжный маршрут	4	24.03.2024	
58	6	Снаряжение для дистанций в природной среде	2	26.03.2024	
59	5	УТП, лыжный маршрут	4	31.03.2024	
60	2	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	02.04.2024	
61	2	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	07.04.2024	
62	6	Разбор этапов дистанции	2	09.04.2024	
63	2	Упражнения для развития координации и ловкости. Командные игры	4	14.04.2024	
64	6	Разбор дистанции пешеходная - связка	2	16.04.2024	
65	4	Преодоление переправ в природной среде	4	21.04.2024	
66	6	Разбор дистанции пешеходная - группа	2	23.04.2024	
67	2	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	28.04.2024	
68	4	Преодоление переправ в природной среде	2	30.04.2024	
69	6	Участие в соревнованиях по СТ	4	05.05.2024	
70	3	Основы СО: границы полигона, УЗ	2	07.05.2024	
71	3	Ориентирование в заданном направлении	4	12.05.2024	
72	6	Разбор дистанции пешеходная - группа	2	14.05.2024	
73	6	Участие в соревнованиях по СТ	4	19.05.2024	
74	7	Итоговое занятие	2	21.05.2024	
75	5	КТМ, пеший маршрут	6	30.05.2024	
76	5	Подготовка к пешему походу	6	01.06.2024	
77	5	Подготовка к пешему походу	6	03.06.2024	
78	5	Преодоление пешего маршрута	6	08.06.2024	
79	5	Преодоление пешего маршрута	6	10.06.2024	
		Всего за год:	252		

## Содержание программы учебного года

### **Тема № 1. Вводное занятие**

Теория: «Чем полезны и интересны походы и путешествия».

Вводное занятие. Инструктирование по технике безопасности.

### **Тема № 2. Общая физическая подготовка**

Теория: Значение здорового образа жизни и физической подготовки для совершения походов и путешествий. Физическая подготовка туриста.

Практика: Тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития учащихся (скоростной выносливости, двигательной активности), командные игры с мячом, эстафеты с элементами спортивного туризма, специальные беговые упражнения, лыжные прогулки.

### **Тема № 3. Основы топографической подготовки**

Теория: Понятие о топографической карте, масштаб, простейшие условные знаки топографических карт, знакомство со спортивной картой, простейшие знаки спортивных карт, вид объектов на местности, понятие о план-схеме.

Практика: измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, ориентирование в закрытых помещениях, комплексные задания

### **Тема № 4. Теория совершения походов**

«Туристское снаряжение».

Теория: Подбор личного снаряжения для выездов на природу. Снаряжение для приготовления пищи: котлы (в т. ч. вставки), костровой трос и его закрепление, герметизация (защита от воды) спичек, пила двуручная, топор малый и безопасная колка дров.

Практика: Укладка рюкзака. Безопасная пила и колка дров.

«Туристский быт».

Теория: Организация туристского лагеря в однодневном походе на принципах взаимопомощи. Необходимость непрерывности слежения за костром

Практика: Разведение костра с использованием растопки: плексиглас, сухое горючее, сбор хвороста, валежника, правила безопасной работы кострового: подготовка кострового места, использование костровых рукавиц. Установка палатки, многоместного шатра.

«Питание в однодневном походе».

Теория: Сроки хранения продуктов, соблюдение правил гигиены при питании на природе.

Практика: Организация общего туристского стола

«Основы доврачебной помощи».

Теория: Индивидуальный пакет, его состав, хранение, упаковка и перенос в походе, когда и как его применять, ядовитые растения, профилактика простудных заболеваний.

Теория: Правила проезда группы туристов в городском и пригородном транспорте, правила движения походной колонны по лесным дорогам и тропам, по шоссе,

Практика: участие в районных слетах и соревнованиях, однодневные походы, степенные походы – 3 степень, полевой походный сбор в летние каникулы.

### **Тема № 5. Походы**

Теория: обзор туристских должностей, планирование маршрута, подготовка краеведческой информации, составление продуктовой раскладки, подбор снаряжения под определенный вид туризма, ремонт снаряжения в походных условиях, составление графика движения, хронометраж на маршруте, исследовательская работа на маршруте.

Практика: преодоление маршрута и естественных препятствий, организация походного полевого быта, создание комфортного психологического климата в коллективе.

### **Тема № 6. Соревнования и подготовка к ним**

Теория: Организация и преодоление переправ, узлы для связывания веревок, узлы для закрепления к опоре, правила соревнований по спортивному туризму

Практика: участие в городских слетах и соревнованиях, прохождение дистанций по спортивному туризму.

### **Тема № 7. Итоговое занятие.**

Теория. Итоги года. Анкетирование. Проведение зачета.