

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

«Реабилитационный туризм»

3 год обучения
Группа № 65
9 – 11 лет

Степанова Екатерина Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа реализуется для детей с ограниченными возможностями здоровья, в частности с нарушением слуха. Язык реализации программы - русский.

Группа имеет возраст от 9 до 11 лет, ребята активные, спортивные, любознательные. Наблюдается сплоченность коллектива.

Задачи:

Обучающие:

- овладеть новым речевым материалом;
- научить уметь накладывать простейшие фиксирующие повязки при растяжениях, вывихах и ушибах;
- освоить приёмы спуска и подъёма на лыжах по крутым склонам;
- познакомить с основными достопримечательностями Ленинградской области;
- сформировать систему знаний о флоре и фауне региона.

Развивающие:

- способствовать формированию умения взаимодействовать со сверстниками в процессе участия в туристских слётах, соревнованиях, походах;
- способствовать развитию черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме: коммуникабельность, любознательность, инициативность, самостоятельность, реактивность;
- создать условия для речевой активности, укрепление физического здоровья школьников

Воспитательные:

- способствовать экологическому воспитанию детей;
- создать условия для воспитания чувства гордости у детей, как жителей России и Санкт-Петербурга;
- способствовать воспитанию волевых качеств, навыков общения со сверстниками, руководителем, младшими товарищами (развитие толерантности и коммуникативности), в том числе в замкнутом коллективе, в походных условиях при физических нагрузках;
- способствовать формированию у учащихся устойчивого желания закалять организм, тренировать силу и выносливость.
- содействовать социальной адаптации учащихся;

Планируемые результаты

Личностные:

- Учащиеся овладеют туристскими терминами и информацией о различных видах туризма;
- Учащиеся овладеют навыками начальной туристской подготовки, готовы к походам и сборам;
- Учащиеся знают основные достопримечательности Северо-западного региона РФ;
- Учащиеся умеют использовать новый речевой материал в области туризма и экологии;
- Учащиеся могут подготовить туристский поход, на практике владеют навыками по организации питания, подготовке снаряжения;
- Будут уметь ориентироваться в условиях природной среды.

Метапредметные:

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- Коммуникабельны любознательны и самостоятельны;

- Пользуются возможностями для повышения функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной, речевой активности, укрепление физического здоровья школьников;
- Учащиеся мотивированны к занятиям спортивным ориентированием, имеют цель развития в данном спорте и достижения высоких результатов, профессиональное занятие спортом и последующее овладение специальностью тренера/ инструктора.

Предметные:

По окончании обучения, учащиеся будут

- обучающиеся будут бережно относиться к природе;
- будут любить и гордиться своей малой родиной – Санкт-Петербургом;
- будут уметь взаимодействовать с коллективом в любых ситуациях, общительны и с уважением относятся ко всем людям;
- будут придерживаться принципов здорового образа жизни, закаляться и тренировать свой организм;
- будут адаптированы в социум;
- будут иметь активную гражданскую позицию.

**Календарно – тематическое планирование
3 год обучения**

№1	Тема занятия	Раздел учебного плана образовательной программы	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	2	01.09.2023	
	Коррекционно-развивающая работа	7	1		
2	Туристское снаряжение	5	3	06.09.2023	
3	Организация туристского быта	6	3	08.09.2023	
4	Историческое краеведение	8	2	10.09.2023	
	Ориентирование и топография	9	4		
5	Общая физическая подготовка	13	3	13.09.2023	
6	Ориентирование и топография	9	3	15.09.2023	
7	Коррекционно-развивающая работа	7	3	20.09.2023	
8	Техника пешеходного туризма	11	1	22.09.2023	
	Общая физическая подготовка	13	2		
9	Ориентирование и топография	9	4	24.09.2023	
	Коррекционно-развивающая работа	7	2		
10	Ориентирование и топография	9	3	27.09.2023	
11	Техника пешеходного туризма	11	3	29.09.2023	
12	Ориентирование и топография	9	2	04.10.2023	
	Коррекционно-развивающая работа	7	1		
13	Общая физическая подготовка	13	3	06.10.2023	
14	Техника пешеходного туризма	11	6	08.10.2023	
15	Общая физическая подготовка	13	3	11.10.2023	
16	Ориентирование и топография	9	2	13.10.2023	
	Туристское снаряжение	5	1		
17	Организация и подготовка туристских походов	2	3	18.10.2023	

18	Техника пешеходного туризма	11	1	20.10.2023	
	Коррекционно-развивающая работа	7	2		
19	Коррекционно-развивающая работа	7	3	22.10.2023	
	Доврачебная помощь	10	3		
20	Ориентирование и топография	9	3	25.10.2023	
21	Организация туристского быта	6	3	27.10.2023	
22	Организация и подготовка туристских походов	2	3	01.11.2023	
23	Техника пешеходного туризма	11	3	03.11.2023	
24	Ориентирование и топография	9	3	08.11.2023	
	Организация туристского быта	6	3	10.11.2023	
25	Историческое краеведение	8	4	12.11.2023	
	Организация питания	4	2		
26	Тактика туристских походов	3	2	15.11.2023	
	Коррекционно-развивающая работа	7	1		
27	Общая физическая подготовка	13	3	17.11.2023	
28	Тактика туристских походов	3	3	22.11.2023	
29	Техника пешеходного туризма	11	3	24.11.2023	
30	Техника пешеходного туризма	11	6	26.11.2023	
31	Ориентирование и топография	9	3	29.11.2023	
32	Доврачебная помощь	10	3	01.12.2023	
33	Техника пешеходного туризма	11	2	06.12.2023	
	Коррекционно-развивающая работа	7	1		
34	Доврачебная помощь	10	2	08.12.2023	
	Коррекционно-развивающая работа	7	1		
35	Коррекционно-развивающая работа	7	2	10.12.2023	
	Ориентирование и топография	9	4		
36	Организация и подготовка туристских походов	2	3	13.12.2023	
37	Ориентирование и топография	9	3	15.12.2023	
38	Коррекционно-развивающая работа	7	3	20.12.2023	
39	Ориентирование и топография	9	3	22.12.2023	
40	Тактика туристских походов	3	3	24.12.2023	
	Коррекционно-развивающая работа	7	3		
41	Ориентирование и топография	9	3	27.12.2023	
42	Общая физическая подготовка	13	3	29.12.2023	
43	Доврачебная помощь	10	1	10.01.2024	
	Коррекционно-развивающая работа	7	2		
44	Техника и тактика лыжного туризма	12	3	12.01.2024	
45	Техника пешеходного туризма	11	3	14.01.2024	
	Ориентирование и топография	9	3		
46	Тактика туристских походов	3	1	17.01.2024	
	Техника и тактика лыжного туризма	12	2		
47	Общая физическая подготовка	13	3	19.01.2024	
48	Общая физическая подготовка	13	3	24.01.2024	
49	Техника пешеходного туризма	11	3	26.01.2024	
50	Техника и тактика лыжного туризма	12	5	28.01.2024	
	Организация питания	4	1		
51	Техника и тактика лыжного туризма	12	3	31.01.2024	
52	Организация и подготовка туристских походов	2	3	02.02.2024	

53	Тактика туристских походов	3	1	07.02.2024	
	Коррекционно-развивающая работа	7	2		
54	Доврачебная помощь	10	3	09.02.2024	
56	Техника и тактика лыжного туризма	12	4	11.02.2024	
	Организация и подготовка туристских походов	2	2		
57	Организация и подготовка туристских походов	2	3	14.02.2024	
58	Общая физическая подготовка	13	3	16.02.2024	
59	Ориентирование и топография	9	1	21.02.2024	
	Техника и тактика лыжного туризма	12	2		
60	Техника пешеходного туризма	11	6	25.02.2024	
61	Историческое краеведение	8	3	28.02.2024	
62	Общая физическая подготовка	13	3	01.03.2024	
63	Ориентирование и топография	9	3	06.03.2024	
64	Туристское снаряжение	5	2	10.03.2024	
	Общая физическая подготовка	13	4		
65	Ориентирование и топография	9	3	13.03.2024	
66	Организация и подготовка туристских походов	2	3	15.03.2024	
67	Организация питания	4	3	20.03.2024	
68	Ориентирование и топография	9	1	22.03.2024	
	Коррекционно-развивающая работа	7	2		
69	Общая физическая подготовка	13	4	24.03.2024	
	Коррекционно-развивающая работа	7	2		
70	Туристское снаряжение	5	3	27.03.2024	
71	Техника пешеходного туризма	11	1	29.03.2024	
	Коррекционно-развивающая работа	7	2		
72	Техника пешеходного туризма	11	4	31.03.2024 за 08.03. и 01.05	
	Коррекционно-развивающая работа	7	2		
73	Ориентирование и топография	9	3	03.04.2024	
75	Историческое краеведение	8	3	05.04.2024	
76	Организация и подготовка туристских походов	2	2	10.04.2024	
	Коррекционно-развивающая работа	7	1		
77	Доврачебная помощь	10	1	12.04.2024	
	Тактика туристских походов	3	2		
78	Ориентирование и топография	9	3	14.04.2024	
	Коррекционно-развивающая работа	7	3		
79	Техника пешеходного туризма	11	3	17.04.2024	
80	Организация питания	4	3	19.04.2024	
81	Ориентирование и топография	9	3	24.04.2024	
82	Техника пешеходного туризма	11	3	26.04.2024	
83	Общая физическая подготовка	13	4	28.04.2024	
	Коррекционно-развивающая работа	7	2		
84	Ориентирование и топография	9	3	03.05.2024	
85	Организация и подготовка туристских походов	2	3	08.05.2024	
86	Коррекционно-развивающая работа	7	2	12.05.2024	
	Ориентирование и топография	9	4		
87	Ориентирование и топография	9	3	15.05.2024	
88	Тактика туристских походов	3	3	17.05.2024	
89	Организация и подготовка туристских походов	2	3	22.05.2024	

90	Организация и подготовка туристских походов	2	3	24.05.2024				
91	Техника пешеходного туризма	11	3	26.05.2024				
	Коррекционно-развивающая работа	7	3					
92	Тактика туристских походов	3	3	29.05.2024				
93	Организация и подготовка туристских походов.	2	2	31.05.2024				
	Итоговое занятие	14	1					
94	Подготовка к полевому сбору		2	01.06 – 06.06.2024				
95	Ориентирование и топография		9					
96	Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий		8					
97	Мастер-классы по видам туризма		8					
98	Коррекционно-развивающая работа		8					
99	Практика походного полевого туристского быта		8					
100	Подведение итогов самостоятельного путешествия		2					
	ИТОГО:					378		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

III года обучения

1. Вводное занятие

Лекция: Оформление отчетной документации. Примеры написания реферата по итогам летнего похода.

Практика: Подведение итогов летнего похода. Подготовка отчета по экспедиционному заданию и эколого-краеведческим наблюдениям, подготовка фотографий, рисунков, оформление альбома, значков и разрядов участникам похода. Участие в городской конференции по итогам летней оздоровительной кампании.

2. Организация и подготовка туристских походов

Теория: Подготовка к выездам, походам, соревнованиям. Техника безопасности на выездах и в походах. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Цели путешествия. Подбор группы и распределение обязанностей. Техника безопасности в походе.

Практика: Знакомство с требованиями оформления походной документации в МКК. Оформление походной документации. Контрольный выезд. Составление подробного плана – графика похода. Нормы категорийных походов. Положение о значке «Турист России».

3. Тактика туристских походов

Теория: Понятие о тактике в туристском походе. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Практика: Путешествия и туристско-краеведческие мероприятия. Опрос, тестирование.

4. Организация питания

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Раскладка. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Фасовка и упаковка продуктов.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода, вида похода и времени года. Нормы закладки продуктов.

Практика: Составление раскладки, списка продуктов на день, на весь поход. Приготовление пищи на костре, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия, диагностическая игра по теме «Питание».

5. Туристское снаряжение

Теория: Зависимость снаряжения от времени года и вида туризма. Требования к туристскому снаряжению. Подбор снаряжения к походу с учетом сезона, вида похода. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Зависимость ремонтного набора от вида похода. Снаряжение для эколого-краеведческой работы. Подготовка снаряжения.

Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины.

Практика: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения, диагностическая игра по теме «Снаряжение».

6. Организация туристского быта

Теория: Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Организация бивака в безлесной зоне. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных на кухне.

Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Бытовые отходы и их утилизация в походных условиях.

7. Коррекционно-развивающая работа

Теория: Расширение словаря учащихся, введение специальных (туристских) терминов. Доступность туризма людям с особыми потребностями.

Практика: Словарная работа, совершенствование навыков устной речи. ознакомление со звуками природной среды в условиях путешествия. Навыки межличностного взаимодействия участников туристско-краеведческих мероприятий.

8. Историческое краеведение

Теория: Экскурсионные объекты в местах выездов и сборов. Исторические и архитектурные памятные места.

Практика: Экскурсии. Подготовка и участие в краеведческих конкурсах.

Изучение района летнего путешествия. Подбор краеведческого материала по истории района, известных людей. Знакомство с методами сбора информации по истории края, анкетирование, сбор экспонатов, составление паспорта вещи.

9. Ориентирование и топография

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт. Легенда. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.

Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Причины, приводящие к потере ориентировки, Порядок действий в случае потери ориентировки Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствие паники.

Виды спортивного ориентирования. Виды соревнований.

Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Практика: Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований.

10. Доврачебная помощь

Теория: Гигиена туриста. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Составление медицинской аптечки для походов выходного дня. Требования к аптечке. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Назначение препаратов. Индивидуальные лекарства. Первая медицинская помощь. Простудные заболевания. Тепловой и солнечный удар. Мозоли, потертости, царапины. Укусы насекомых, Ожоги. Виды кровотечения. Наложение жгута. Обработка ран. Лекарственные растения.

Практика: Обсуждение, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия, опрос, самостоятельная работа.

11. Техника пешеходного туризма

Теория: Различные виды и способы преодоления препятствий с самостраховкой. Наиболее используемые узлы: область применения, предназначение, техника вязания.

Практика: Навесная переправа, переправа по бревну, параллельная переправа, спуск, подъем. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д.

12. Техника лыжного туризма

Теория: Рассказ о технике лыжного туризма. Подъемы и спуски на склонах различной крутизны. Траверсирование склона. Техника поворотов на месте и в движении. Повороты и торможение во время спусков. Приемы падения.

Практика: Совершенствование техники движения по пересеченной местности. Отработка техники при спусках, подъемах, поворотах и торможении на крутых склонах. Движение в лесных чащобах, преодоление лесных завалов. Техника тропления.

13. Общая и специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на разные группы мышц: рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением в парах. Упражнения с предметами: скакалки, гантели, штанги. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол. Гимнастические упражнения на снарядах. Упражнения на развитие выносливости: бег «в гору», по пересеченной местности, с изменением скорости и темпа. Упражнение на развитие быстроты в беге, со скакалкой. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки через препятствия, упражнения на равновесие, эстафеты с применением заданий, требующие проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения на развитие силы, в том числе и отдельных мышечных групп, эстафеты с переноской посильных предметов. Упражнения на развитие гибкости: наклоны, маховые и круговые движения, упражнения в парах на растяжение и подвижность суставов.

14. Итоговое занятие

Итоги учебного года принять в форме зачетных мероприятий:

- участие в полевом спортивном сборе (зачет по туристскому быту);
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (зачтенное прохождение дистанции своего возраста).