

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. Дистанция»

3 год обучения
Группа № 46
12 – 13 лет

Струков Павел Павлович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенности организации образовательного процесса.

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:

Обучающие:

- пониманию причинно-следственных связей в закономерностях правил спортивного туризма, понятия «спорт», опасностях маршрутов и дистанций;
- обучить основным принципам судейства;
- научить предотвращать возникновение некоторых аварийных ситуаций;
- обучить основам поисково-спасательных работ;

Развивающие:

- развивать навыки анализа собственных действий в экстремальных ситуациях;
- повышать физическую подготовленность, самостоятельность и ответственность;
- расширять общий кругозор через путешествия;
- повышать выносливость и скоростные качества;

Воспитательные:

- воспитывать мотивированную потребность в здоровом образе жизни;
- формировать умение руководить работой в коллективе.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

К концу четвертого года занятий учащиеся

- научатся отслеживать в себе мотивированную потребность в здоровом образе жизни;
- начнут формировать умение руководить работой в коллективе по мере своих личностных характеристик;

Метапредметные результаты:

К концу четвертого года занятий учащиеся:

- получат навыки анализа собственных действий в экстремальных ситуациях;
- повысят физическую подготовленность, самостоятельность и ответственность;
- расширят общий кругозор через путешествия;
- повысят выносливость и скоростные качества;

Предметные результаты:

К концу четвертого года занятий учащиеся:

- перейдут к пониманию причинно-следственных связей в закономерностях правил спортивного туризма, понятия «спорт», опасностях маршрутов и дистанций;
- познакомятся с основными принципами судейства;
- научатся предотвращать возникновение некоторых аварийных ситуаций;
- познакомятся с основами поисково-спасательных работ.

Календарно-тематическое планирование

3 год обучения

№	№ Темы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	5	Инструктаж по ТБ. Обзор возможностей в СТ	2	02.09.2023	
2	9	Границы полигона, аварийные выходы в СО	4	03.09.2023	
3	10	Инвентаризация снаряжения	3	04.09.2023	
4	4	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	09.09.2023	
5	4	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	10.09.2023	
6	4	ОРУ, ОФП, СБУ, кросс 4 км	3	11.09.2023	
7	9	Изучение УЗ на местности	2	16.09.2023	
8	9	Дистанция по СО в заданном направлении, кросс-лонг	4	17.09.2023	
9	2	Дистанция - пешеходная - короткая	3	18.09.2023	
10	2	Дистанция - пешеходная – группа	2	23.09.2023	
11	2	Участие в соревнованиях по СТ	4	24.09.2023	
12	4	ОРУ, ОФП, СБУ, восстановительный кросс 2 км	3	25.09.2023	
13	1	Подготовка к УТП	2	30.09.2023	
14	5	УТП, пеший маршрут	4	01.10.2023	
15	4	ОРУ, ОФП, СБУ, кросс 2 км	3	02.10.2023	
16	2	Дистанция - пешеходная - короткая	2	07.10.2023	
17	4	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	08.10.2023	
18	4	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	3	09.10.2023	
19	2	Дистанция - пешеходная - короткая 2, 3 классов	2	14.10.2023	
20	2	Участие в соревнованиях по СТ	4	15.10.2023	
21	4	ОРУ, ОФП, СБУ, кросс 4 км	3	16.10.2023	
22	2	Дистанция - пешеходная - длинная	2	21.10.2023	
23	2	Участие в соревнованиях по СТ	4	22.10.2023	
24	8	Медицина в походе	3	23.10.2023	

25	1	Распределение туристских должностей	2	28.10.2023	
26	2	СО. Дистанция в заданном направлении - кросс-лонг	4	29.10.2023	
27	1	Составление продуктовой раскладки	3	30.10.2023	
28	1	УТП, пеший маршрут	4	05.11.2023	
29	1	УТП, пеший маршрут	3	06.11.2023	
30	10	Перевязка страховочной системы	2	11.11.2023	
31	4	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	12.11.2023	
32	4	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	3	13.11.2023	
33	2	Дистанция - пешеходная в зале	2	18.11.2023	
34	2	Участие в соревнованиях по СТ	4	19.11.2023	
35	10	Узлы для крепления к опоре. Организация ТО	3	20.11.2023	
36	6	Снаряжение для выездов на лыжах	2	25.11.2023	
37	6	ТЛТ. Движение на лыжах организованной группой	4	26.11.2023	
38	2	Дистанция - пешеходная – связка	3	27.11.2023	
39	4	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	02.12.2023	
40	2	Участие в соревнованиях по СТ	4	03.12.2023	
41	6	Ремонт лыжного снаряжения	3	04.12.2023	
42	10	Узлы для связывания веревок	2	09.12.2023	
43	6	ТЛТ. Подъемы, спуски с самостраховкой	4	10.12.2023	
44	2	Дистанция – пешеходная	3	11.12.2023	
45	4	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	16.12.2023	
46	6	ТЛТ. Траверс склона	4	17.12.2023	
47	2	Дистанция – пешеходная	3	18.12.2023	
48	4	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	23.12.2023	
49	2	Участие в соревнованиях по СТ	4	24.12.2023	
50	1	Подготовка к УТП	3	25.12.2023	
51	1	Обзор районов совершения лыжных маршрутов	2	30.12.2023	

52	6	УТП, лыжный маршрут	4	31.12.2023	
53	1	Инвентаризация снаряжения	2	13.01.2024	
54	6	ТЛТ. Преодоление препятствий	4	14.01.2024	
55	6	Классификация лыжных маршрутов	3	15.01.2024	
56	10	Подготовка страховочной системы к соревнованиям	2	20.01.2024	
57	2	Участие в соревнованиях по СТ	4	21.01.2024	
58	4	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	3	22.01.2024	
59	6	Противолавинная безопасность	2	27.01.2024	
60	6	ТЛТ. Действия при сходе лавины	4	28.01.2024	
61	4	Упражнения для развития гибкости, командные игры	3	29.01.2024	
62	4	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	03.02.2024	
63	6	Организация бивуака в лыжных походах	4	04.02.2024	
64	3	Групповое снаряжение для лыжного выезда	3	05.02.2024	
65	3	Составление продуктовой раскладки	2	10.02.2024	
66	5	Транспортировка пострадавшего	4	11.02.2024	
67	4	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	3	12.02.2024	
68	1	Подготовка к КТМ	2	17.02.2024	
69	6	КТМ, лыжный маршрут	4	18.02.2024	
70	1	Подведение итогов КТМ	3	19.02.2024	
71	4	Упражнения для развития ловкости и координации. Командные игры	2	24.02.2024	
72	6	Выезд на соревнования по СТ на лыжных дистанциях	4	25.02.2024	
73	10	Применение узлов для страховки	3	26.02.2024	
74	4	Упражнения для развития гибкости, командные игры	2	02.03.2024	
75	4	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	03.03.2024	
76	10	Узлы для крепления к опоре. Организация ТО	3	04.03.2024	
77	4	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	09.03.2024	
78	2	Участие в соревнованиях по СТ	4	10.03.2024	

79	3	Планирование маршрута	3	11.03.2024	
80	3	Составление продуктовой раскладки	2	16.03.2024	
81	4	Упражнения для развития гибкости, командные игры	4	17.03.2024	
82	3	Ремонт лыжного снаряжения	3	18.03.2024	
83	4	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	23.03.2024	
84	6	УТП, лыжный маршрут	4	24.03.2024	
85	1	Подготовка к УТП	3	25.03.2024	
86	6	Организация бивуака в лыжных походах	2	30.03.2024	
87	6	УТП, лыжный маршрут	4	31.03.2024	
88	2	Снаряжение для дистанций в природной среде	3	01.04.2024	
89	2	Дистанция - пешеходная - короткая	2	06.04.2024	
90	4	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	07.04.2024	
91	2	Дистанция - пешеходная – связка	3	08.04.2024	
92	4	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	13.04.2024	
93	4	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	14.04.2024	
94	2	Дистанция - пешеходная – группа	3	15.04.2024	
95	4	ОРУ, ОФП, СБУ, кросс 2 км	2	20.04.2024	
96	4	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	21.04.2024	
97	2	Дистанция - пешеходная – группа	3	22.04.2024	
98	4	Упражнения для развития гибкости, командные игры	2	27.04.2024	
99	4	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	28.04.2024	
100	4	ОРУ, ОФП, СБУ, кросс 4 км	3	29.04.2024	
101	2	Участие в соревнованиях по СТ	2	04.05.2024	
102	2	Участие в соревнованиях по СТ	4	05.05.2024	
103	1	Снаряжение для водного туризма	3	06.05.2024	
104	1	Препятствия в водном туризме	2	11.05.2024	
105	7	Сборка байдарок, ремонт и комплектация	4	12.05.2024	

106	2	Дистанция - пешеходная – группа	3	13.05.2024	
107	2	СО. Дистанция в заданном направлении – классика	2	18.05.2024	
108	2	Участие в соревнованиях по СТ	4	19.05.2024	
109	3	Обзор районов совершения водных маршрутов	3	20.05.2024	
110	3	Планирование маршрута	2	25.05.2024	
111	11	Итоговое занятие	3	26.05.2024	
112	1	Организация полевого быта	6	31.05.2024	
113	2	Подготовка к региональным соревнованиям по СТ	6	03.06.2024	
114	2	Подготовка к региональным соревнованиям по СТ	6	10.06.2024	
115	1	Организация полевого быта	6	22.06.2024	
116	7	Подготовка к водному УТП	6	10.07.2024	
117	1	Преодоление локальных препятствий в водных маршрутах	6	13.07.2024	
118	1	Организация безопасности на маршруте	6	17.07.2024	
119	1	Подведение итогов пройденных маршрутов за год	3	19.07.2024	
		Всего за год:	378		

Содержание программы учебного года

Тема № 1. Теория совершения походов

Теория: Планирование дневного перехода в плане подготовки к походу.

Действия группы в лавиноопасном районе.

Составление плана и последовательное его выполнение в ходе преодоление крутого многоступенчатого спуска расположенного в зоне леса.

Разработка графика движения группы.

Решение ситуативных задач по тактике лыжного похода.

Опасности зимних маршрутов в связи с преодолением естественных препятствий (завалы, переправа по льду).

Опасности зимних маршрутов связанные с преодолением естественных препятствий (подход и подъем на перевал).

Классификационные требования к спортивным тур. маршрутам, возможности некоторых регионов.

Практика: Имитация преодоления лесных завалов и переправы по тонкому льду с применением правил техники безопасности.

Действия группы в лавиноопасном районе.

Подготовка к походу, оформление маршрутных документов.

Разработка плана похода, работа с картографическим материалом.

Планирование дневного перехода, выбор запасных вариантов движения группы.

Полевой походный быт, преодоление препятствий маршрута летнего нестационарного мероприятия.

Тема № 2. Соревнования и подготовка к ним

Теория: Виды классы и характер соревнований туристов.

Системы определения результатов турсоревнований, некоторые психологические аспекты.

Практика: Соревнования по спортивному туризму. Дистанция пешеходная в природной среде.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, в плане подготовки к длинным пешеходным дистанциям по СТ.

Соревнования по спортивному туризму. Дистанция пешеходная в закрытых помещениях.

Подготовка к соревнованиям. Подбор и усовершенствованию специального личного снаряжения.

Применение систем закрепления веревки при спуске "дюльфером".

Спуски и подъемы, повторение изученного.

Схема закрепления веревки в различных тормозных устройствах.

Работа на технических этапах пешеходной дистанции в "связках", "группах", индивидуальное прохождение. Полевой палаточный сбор.

Тема № 3. Обязанности в туристской группе

Теория: Права и обязанности дежурных.

Права и обязанности командира и руководителя группы.

Права и обязанности врача, реммастера, начпрода и ответственного за групповое снаряжение группы.

Ответственный за техническое описание маршрута.

Практика: Техническое описание преодоленных препятствий.

Сдача зачетов по подготовке к походу по должностям.

Распределение обязанностей в группе по интересам учащихся, изучений функций во время подготовки к водному походу. Написание отчета по должностям. Подготовка отчета о проведенном походе.

Тема № 4 Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Значение физической подготовки. Последовательность, посильность и осознанное выполнение – как основные принципы физического развития.

Практика: Упражнения, направленные на развитие равновесия, гибкости, силы, быстроты, выносливости.

Подвижные игры, эстафеты.

Беговая подготовка, кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений.

Тема № 5. Краеведение

Теория: Географическое положение, рельеф, климат, животный и растительный мир Приполярного Урала.

Тур. возможности и сезонность туризма региона Приполярный Урал.

Основные достопримечательности и экологические проблемы Приполярного Урала.

Тема № 6. Лыжный туризм

Теория: Регионы и сезонность Лыжного туризма.

Практика: Усовершенствование беговой техники лыжника.

Техника преодоления подъема по узкому кулуару, распадку.

Подготовка лыжных трасс к работе.

Знакомство с коньковым ходом.

Экстренное торможение путем "кантованием лыж".

Торможение в заданной зоне путем резкой разносторонней "кантовки" лыж.

Снижение скорости на спусках крутизной 25-35 град. путем частых поворотов под острым углом.

Снижение скорости спуска с крутых склонов (20-35 град.) под рюкзаком путем многократного траверсирования с остановками в заданных точках.

Применение изученных на занятиях способов спуска и подъема в условиях сильнопересеченной местности.

Техника подъема с "вырубанием ступеней" с помощью туробуви и ледоруба, с осуществлением самостраховки с помощью последнего, организация командной нижней страховки.

Тема № 7. Водный туризм

Теория: Изучение отчетов о водных походах по рекам и озерам Карелии.

Составление плана преодоления конкретного препятствия. Схемы порогов. Обеспечение безопасности при прохождении, организация страховки на воде. Структуры водного потока.

Виды водных препятствий, способы их преодоления. «Языки» и «усы» -выбор линии движения.

Подготовка личного снаряжения к походу. Правила безопасного поведения на водных маршрутах.

Практика: Сборка байдарок. Проверка комплектности и функциональной готовности личного и группового снаряжения в плане подготовки к походу.

Техники гребли на байдарках. Гребки «прямые», «дуговые», «обратные», «сбрасывающие».

Учебно-тренировочный поход.

Тема № 8. Первая помощь

Практика: Травмы средней тяжести и тяжелые травмы. Доврачебная помощь.

Тема № 9. Топография

Теория: Использование топосъемки в исследовательской деятельности. Области применения.

Практика: Топосъемка местности, измерение углов, азимутов.

Измерение расстояний и нанесение их на заготовку.

Тема № 10. Узлы

Теория: Изучение карабинных схватывающих узлов. Карабинные узлы, применяемые в альпинистской практике.

Практика: Карабинные узлы. Завязывание и применение узлов на практике. Наведение полиспаста.

Применение карабинных узлов при работе на вертикальных перилах, работа с тормозными устройствами.

Тема № 11. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов учебного года.