

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»**

2 год обучения

Группа № 59

9 – 11 лет

**Струков Павел Павлович,**  
педагог дополнительного образования

## **Особенности организации образовательного процесса**

Программа адресована детям 9–11 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 первоодков, 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**  
2 год обучения

№	№ Темы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	3	Инструктаж по ТБ. Обзор районов совершения путешествий	4	02.09.2023	
2	3	Снаряжение для тренировок в природной среде	2	06.09.2023	
3	2	Принципы работы с картой и компасом	4	09.09.2023	
4	3	Снаряжение для однодневного выезда в лес	2	13.09.2023	
5	4	УТП, пеший маршрут	4	16.09.2023	
6	2	Границы полигона, аварийные выходы	2	20.09.2023	
7	2	Изучение УЗ на местности	4	23.09.2023	
8	5	Страховочная система, назначение ее элементов	2	27.09.2023	
9	5	Прохождение этапов пешеходной дистанции 1 класса	4	30.09.2023	
10	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	04.10.2023	
11	3	Преодоление переправ в природной среде	4	07.10.2023	
12	5	Дистанция - пешеходная 1 класса	2	11.10.2023	
13	5	Участие в соревнованиях по СТ	4	14.10.2023	
14	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	18.10.2023	
15	2	Изучение УЗ на местности	4	21.10.2023	
16	2	УЗ. Элементы дистанции по СО	2	25.10.2023	
17	2	Дистанция по СО в заданном направлении	4	28.10.2023	
18	5	Скалодром. Подъем, спуск с самостраховкой	2	01.11.2023	
19	4	УТП, пеший маршрут	2	08.11.2023	
20	5	Разбор блоков этапов дистанции - пешеходной 1 класса	4	11.11.2023	
21	5	Дистанция - пешеходная 1 класса	2	15.11.2023	
22	5	Участие в соревнованиях по СТ	4	18.11.2023	
23	5	ВКС, работа в связках	2	22.11.2023	
24	1	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	25.11.2023	
25	5	Дистанция - пешеходная связка 1 класса	2	29.11.2023	

26	5	Участие в соревнованиях по СТ	4	02.12.2023	
27	3	Снаряжение для лыжного выезда	2	06.12.2023	
28	4	УТП, лыжный маршрут	4	09.12.2023	
29	3	Ремонт личного снаряжения для лыжных выездов	2	13.12.2023	
30	1	Упражнения для развития координации и ловкости.	4	16.12.2023	
31	5	Прохождение дистанции - пешеходной 1 класса	2	20.12.2023	
32	5	Участие в соревнованиях по СТ	4	23.12.2023	
33	2	Игры с элементами СО	2	27.12.2023	
34	3	Обзор возможностей в спортивном туризме	4	30.12.2023	
35	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	10.01.2024	
36	1	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	13.01.2024	
37	5	Прохождение дистанции - пешеходной 1 класса	2	17.01.2024	
38	5	Участие в соревнованиях по СТ	4	20.01.2024	
39	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	24.01.2024	
40	3	Участие в Звездном походе школьников	4	27.01.2024	
41	3	Узлы и их назначение	2	31.01.2024	
42	3	ТЛТ. Подъем, спуск различными способами	4	03.02.2024	
43	3	Походные должности	2	07.02.2024	
44	3	ТЛТ. Траверс склона	4	10.02.2024	
45	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	14.02.2024	
46	3	ТЛТ. Спуск в заданную зону	4	17.02.2024	
47	3	Состав медицинской аптечки	2	21.02.2024	
48	3	Выезд на соревнования по СТ на лыжных дистанциях	4	24.02.2024	
49	1	Упражнения для укрепления мышц спины и ног. Командные игры	2	28.02.2024	
50	4	УТП, лыжный маршрут	4	02.03.2024	
51	5	Прохождение дистанции - пешеходной - связка	2	06.03.2024	
52	5	Участие в соревнованиях по СТ	4	09.03.2024	
53	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	13.03.2024	

54	3	Личное снаряжение для многодневных выездов	4	16.03.2024	
55	5	Организация сопровождения на этапах. Виды ТО	2	20.03.2024	
56	4	УТП, лыжный маршрут	4	23.03.2024	
57	5	Снаряжение для дистанций в природной среде	2	27.03.2024	
58	4	УТП, лыжный маршрут	4	30.03.2024	
59	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	03.04.2024	
60	1	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	06.04.2024	
61	5	Разбор этапов дистанции	2	10.04.2024	
62	1	Упражнения для развития координации и ловкости. Командные игры	4	13.04.2024	
63	5	Разбор дистанции пешеходная - связка	2	17.04.2024	
64	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	4	20.04.2024	
65	5	Разбор дистанции пешеходная - группа	2	24.04.2024	
66	1	Подготовка к соревнованиям по СТ	4	27.04.2024	
67	5	Участие в соревнованиях по СТ	4	04.05.2024	
68	3	Подготовка к КТМ	2	08.05.2024	
69	2	Основы СО: границы полигона, УЗ	4	11.05.2024	
70	2	Ориентирование в заданном направлении	2	15.05.2024	
71	5	Разбор дистанции пешеходная - группа	4	18.05.2024	
72	5	Участие в соревнованиях по СТ	2	22.05.2024	
73	3	КТМ, пеший маршрут	4	25.05.2024	
74	6	Итоговое занятие	2	29.05.2024	
75	3	Подготовка к пешему маршруту	6	30.05.2024	
76	4	Преодоление пешего маршрута	6	01.07.2024	
77	4	Преодоление пешего маршрута	6	09.07.2024	
78	4	Преодоление пешего маршрута	6	12.07.2024	
79	4	Преодоление пешего маршрута	6	16.07.2024	
		Всего за год:	252		

## Содержание программы учебного года

### **Тема № 1. 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 № 2. 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 № 3. 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 № 4. 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 № 5. 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 № 6. Итоговое занятие**

Теория. Итоги года. Анкетирование. Проведение зачета.

**Календарный учебный график  
на 2023–2024 учебный год**

**к рабочей программе  
«Спортивный туризм. Начальная подготовка»  
педагог дополнительного образования  
Струков Павел Павлович**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
2 год	02 сентября	29 мая	37 недель	222 часа	Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, 4 раза в месяц выезды по 4 часа
	30 мая, 1, 9, 12, 16 июля		5 недель	30 часов	Однодневные выезды