

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»

5 год обучения
Группа № 45
13 – 15 лет

Шендерович Альберт Валентинович,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Группа разновозрастная. В объединении занимаются как девочки, так и мальчики. Старший школьный возраст — это пора выработки взглядов и убеждений, формирования мировоззрения, созревания его когнитивных и эмоционально-личностных предпосылок. У детей появляется потребность свести многообразие фактов к немногим принципам. Конкретный уровень знаний и теоретических способностей, так же, как и широта интересов, у ребят весьма неодинаковы, но определенные изменения в это направлении наблюдаются у всех — они-то и дают толчок юношескому «философствованию». Отсюда — устойчивая потребность в поиске смысла жизни, определение перспективы своего существования и развития всего человечества. Характерная черта ранней юности — формирование жизненных планов. Жизненный план возникает, с одной стороны, в результате обобщения целей, которые ставит перед собой личность, а с другой стороны — это результат конкретизации целей и мотивов. Жизненный план в точном смысле этого слова возникает тогда, когда предметом размышлений становится не только конечный результат, но и способы его достижения.

Задачи:

Обучающие:

- углубление знаний и усовершенствование навыков дисциплины дистанция-пешеходная;
- знакомство с особенностями смежных с туризмом профессий

Развивающие:

- развитие физической подготовленности;
- развитие мышечной силы.
- расширение знаний о географии и природе России;
- развитие индивидуальных качеств, важных для выбранной учащимся профессии (пути дальнейшего роста) в области туризма

Воспитательные:

- определение своего пути развития в туризме или смежных областях.
- подготовка к выступлению на статусных соревнованиях всероссийского уровня, как лично, так и в связке с товарищем, в группе.
- формирование сплоченный коллектив, способный совершать спортивные категорийные походы.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- учащийся сможет определить свой будущий путь в туризме или смежных областях.
- учащийся будет готов достойно выступать на статусных соревнованиях всероссийского уровня, как лично, так и в связке с товарищем, в группе.
- будет сформирован сплоченный коллектив, способный совершать спортивные категорийные походы.

Метапредметные результаты:

К концу пятого года обучения учащиеся:

- разовьют физическую подготовленность;
- разовьют мышечную силу.
- расширят знания о географии и природе России;
- разовьют профессионально важные качества;

Предметные результаты:

К концу пятого года обучения учащиеся:

- углубят знания и усовершенствуют навыки дисциплины дистанция-пешеходная; получат знания об особенностях смежных с туризмом профессий.

Календарно-тематическое планирование

5 год обучения

№	№ темы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	01.09.2023	
2	9	Дистанция по СО в заданном направлении – классика	4	02.09.2023	
3	9	Дистанция по СО в заданном направлении, кросс-лонг	4	03.09.2023	
4	1	Упражнения для развития гибкости	2	05.09.2023	
5	9	Алгоритм взятия КП в СО	2	08.09.2023	
6	9	Дистанция по СО в заданном направлении, классика	4	09.09.2023	
7	5	Дистанция - пешеходная – короткая	4	10.09.2023	
8	1	ОРУ, ОФП, СБУ. Кросс 4 км	2	12.09.2023	
9	2	Узлы для крепления к опоре, организация ТО	2	15.09.2023	
10	9	Дистанция по СО в заданном направлении, кросс-лонг	4	16.09.2023	
11	5	Дистанция - пешеходная – группа	4	17.09.2023	
12	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	19.09.2023	
13	2	Узлы для связывания веревок, организация самостраховки	2	22.09.2023	
14	5	Участие в соревнованиях по СТ	4	23.09.2023	
15	5	Участие в соревнованиях по СТ	4	24.09.2023	
16	1	Упражнения для развития гибкости, командные игры	2	26.09.2023	
17	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	29.09.2023	
18	2	Организация переправ в природной среде	4	30.09.2023	
19	7	Отчет о походе. Техническое описание	4	01.10.2023	
20	1	ОРУ, ОФП, СБУ. Кросс 4 км	2	03.10.2023	
21	2	Узлы для крепления к опоре	2	06.10.2023	
22	7	Подготовка к УТП	4	07.10.2023	
23	7	УТП, пеший маршрут	4	08.10.2023	
24	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	10.10.2023	
25	2	Узлы для связывания веревок	2	13.10.2023	

26	9	Дистанция по СО в заданном направлении, классика	4	14.10.2023	
27	5	Участие в соревнованиях по СТ	4	15.10.2023	
28	1	ОРУ, ОФП, СБУ. Восстановительный кросс 2 км	2	17.10.2023	
29	2	Узлы для крепления к опоре, организация ТО	2	20.10.2023	
30	5	Дистанция - пешеходная – длинная	4	21.10.2023	
31	5	Участие в соревнованиях по СТ	4	22.10.2023	
32	1	Упражнения для развития гибкости	2	24.10.2023	
33	1	ОРУ, ОФП, эстафеты с элементами СТ	2	27.10.2023	
34	7	Отчет о походе. Работа по должностям	4	28.10.2023	
35	7	УТП, пеший маршрут	4	29.10.2023	
36	1	ОРУ, ОФП, эстафеты с элементами СТ	2	31.10.2023	
37	3	Подготовка картографических материалов	2	03.11.2023	
38	7	Отчет о походе. Техническое описание	4	05.11.2023	
39	7	УТП, пеший маршрут	2	07.11.2023	
40	1	Упражнения для развития ловкости и координации. Командные игры	2	10.11.2023	
41	2	Узлы для крепления к опоре	4	11.11.2023	
42	7	Подготовка отчета о походе	4	12.11.2023	
43	5	Дистанция пешеходная	2	14.11.2023	
44	1	Упражнения для развития гибкости	2	17.11.2023	
45	1	Упражнения для развития ловкости и координации. Командные игры	4	18.11.2023	
46	4	Подготовка соревнований	4	19.11.2023	
47	5	Участие в соревнованиях по СТ	2	21.11.2023	
48	1	ОРУ, ОФП, эстафеты с элементами СТ	2	24.11.2023	
49	4	Таблица нарушений в СТ	4	25.11.2023	
50	2	Организация ВКС	4	26.11.2023	
51	7	УТП лыжный маршрут	2	28.11.2023	
52	1	Упражнения для развития ловкости и координации. Командные игры	2	01.12.2023	
53	5	Дистанция пешеходная связка	4	02.12.2023	

54	4	Подготовка соревнований	4	03.12.2023	
55	5	Участие в соревнованиях по СТ	2	05.12.2023	
56	1	Упражнения для развития гибкости	2	08.12.2023	
57	1	ОРУ, ОФП, эстафеты с элементами СТ	4	09.12.2023	
58	2	Организация ВКС	4	10.12.2023	
59	7	УТП лыжный маршрут	2	12.12.2023	
60	1	ОРУ, ОФП, эстафеты с элементами СТ	2	15.12.2023	
61	2	Узлы для крепления к опоре	4	16.12.2023	
62	3	Особенности карт в зимний период	4	17.12.2023	
63	7	УТП лыжный маршрут	2	19.12.2023	
64	1	ОФП. Круговая тренировка	2	22.12.2023	
65	1	ОРУ, ОФП, эстафеты с элементами СТ	4	23.12.2023	
66	4	Подготовка соревнований	4	24.12.2023	
67	5	Участие в соревнованиях по СТ	2	26.12.2023	
68	1	Упражнения для развития гибкости	2	29.12.2023	
69	1	Упражнения для развития ловкости и координации. Командные игры	4	30.12.2023	
70	1	ОРУ, ОФП, эстафеты с элементами СТ	4	31.12.2023	
71	1	ОРУ, ОФП, эстафеты с элементами СТ	2	09.01.2024	
72	4	Правила спортивного туризма	2	12.01.2024	
73	7	Безопасность в зимних походах	4	13.01.2024	
74	7	УТП лыжный маршрут	4	14.01.2024	
75	1	Упражнения для развития ловкости и координации. Командные игры	2	16.01.2024	
76	8	Первая помощь на маршрутах	2	19.01.2024	
77	3	Особенности карт в зимний период	4	20.01.2024	
78	7	УТП лыжный маршрут	4	21.01.2024	
79	1	Упражнения для развития гибкости	2	23.01.2024	
80	1	ОРУ, ОФП, эстафеты с элементами СТ	2	26.01.2024	
81	7	Планирование графика движения	4	27.01.2024	

82	7	УТП лыжный маршрут	4	28.01.2024	
83	1	ОРУ, ОФП, эстафеты с элементами СТ	2	30.01.2024	
84	7	Безопасность на маршруте	2	02.02.2024	
85	7	УТП лыжный маршрут	4	03.02.2024	
86	7	УТП лыжный маршрут	4	04.02.2024	
87	1	Упражнения для развития ловкости и координации. Командные игры	2	06.02.2024	
88	8	Виды и характеристики травм	2	09.02.2024	
89	2	Организация переправ в природной среде	4	10.02.2024	
90	7	УТП лыжный маршрут	4	11.02.2024	
91	1	Упражнения для развития гибкости	2	13.02.2024	
92	1	ОФП. Круговая тренировка	2	16.02.2024	
93	5	Дистанция лыжная группа	4	17.02.2024	
94	5	Дистанция лыжная связка	4	18.02.2024	
95	1	ОРУ, ОФП, эстафеты с элементами СТ	2	20.02.2024	
96	5	Участие в соревнованиях по СТ	4	24.02.2024	
97	1	ОРУ, ОФП, эстафеты с элементами СТ	4	25.02.2024	
98	1	Упражнения для развития ловкости и координации. Командные игры	2	27.02.2024	
99	5	Дистанция пешеходная связка	2	01.03.2024	
100	4	Подготовка соревнований	4	02.03.2024	
101	5	Участие в соревнованиях по СТ	4	03.03.2024	
102	1	Упражнения для развития гибкости	2	05.03.2024	
103	2	Узлы для связывания веревок	4	09.03.2024	
104	4	Подготовка соревнований	4	10.03.2024	
105	5	Участие в соревнованиях по СТ	2	12.03.2024	
106	1	Упражнения для развития ловкости и координации. Командные игры	2	15.03.2024	
107	1	ОРУ, ОФП, эстафеты с элементами СТ	4	16.03.2024	
108	1	ОФП. Командные игры	4	17.03.2024	
109	7	Планирование графика движения	2	19.03.2024	

110	1	ОРУ, ОФП, эстафеты с элементами СТ	2	22.03.2024	
111	9	Ориентирование в помещении, спринт	4	23.03.2024	
112	1	Упражнения для развития ловкости и координации. Командные игры	4	24.03.2024	
113	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	26.03.2024	
114	1	Упражнения для развития гибкости	2	29.03.2024	
115	8	Профилактика заболеваний в походе	4	30.03.2024	
116	7	Составление продуктовой раскладки	4	31.03.2024	
117	3	Оценка картографических материалов на местности	2	02.04.2024	
118	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	05.04.2024	
119	1	ОФП. Круговая тренировка	4	06.04.2024	
120	6	Организация ТО на скальных массивах	4	07.04.2024	
121	6	Прохождение скальных маршрутов	2	09.04.2024	
122	1	ОРУ, ОФП, СБУ. Кросс 4 км	2	12.04.2024	
123	8	Простудные и вирусные заболевания	4	13.04.2024	
124	5	Дистанция пешеходная	4	14.04.2024	
125	5	Дистанция пешеходная связка	2	16.04.2024	
126	1	Упражнения для развития гибкости	2	19.04.2024	
127	2	Узлы для связывания веревок	4	20.04.2024	
128	7	Подготовка группового снаряжения	4	21.04.2024	
129	5	Дистанция пешеходная группа	2	23.04.2024	
130	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	26.04.2024	
131	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	4	27.04.2024	
132	7	УТП, пеший маршрут	4	28.04.2024	
133	5	Участие в соревнованиях по СТ	2	30.04.2024	
134	1	ОФП. Круговая тренировка	2	03.05.2024	
135	3	Подготовка картографических материалов	4	04.05.2024	
136	1	Упражнения для развития ловкости и координации. Командные игры	4	05.05.2024	
137	7	УТП, пеший маршрут	2	07.05.2024	

138	3	Подготовка картографических материалов	2	10.05.2024	
139	9	Дистанция по СО в заданном направлении, кросс-лонг	4	11.05.2024	
140	2	Организация переправ	4	12.05.2024	
141	1	ОРУ, ОФП, СБУ. Кросс 4 км	2	14.05.2024	
142	3	Подготовка картографических материалов	2	17.05.2024	
143	5	Дистанция пешеходная группа	4	18.05.2024	
144	5	Участие в соревнованиях по СТ	4	19.05.2024	
145	1	Упражнения для развития гибкости	2	21.05.2024	
146	1	ОРУ, ОФП, СБУ, эстафеты с элементами СТ	2	24.05.2024	
147	7	Организация заброски на маршрут	4	25.05.2024	
148	10	Итоговое занятие	2	26.05.2024	
149	7	Организация заброски на маршрут	6	30.05.2024	
150	5	Организация переправ на блоках этапов	6	01.06.2024	
151	5	ВКС на навесных переправах с углом более 30°	6	03.06.2024	
152	5	Подготовка к региональным соревнованиям	6	08.06.2024	
153	7	Организация походного полевого быта	6	19.06.2024	
154	7	Организация походного полевого быта	6	20.06.2024	
155	5	Переправа по бревну через водное препятствие	6	22.06.2024	
156	5	Организация перил траверса по склону	6	24.06.2024	
157	5	Подготовка к всероссийским соревнованиям	6	01.07.2024	
158	8	Первая помощь на маршрутах	6	09.07.2024	
		Всего за год:	504		

Содержание программы учебного года

1. Физическая подготовка

Теория: Разработка комплексов упражнений с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Практика: Упражнения, направленные на развитие равновесия, гибкости, силы, быстроты, общей выносливости. Силовые упражнения на развитие мышц спины, плечевого пояса, пресса, рук и ног. Специальные упражнения на скоростную и силовую выносливость при выполнении сложных координационных упражнений. Специальные упражнения на развитие групп мышц, задействованных в работе при прохождении пешеходной дистанции. Беговая подготовка, кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, интервальный бег. Беговая лыжная подготовка. Отработка навыков движения по техническим этапам, блокам этапов, перестежки. Специальная физическая подготовка к длинным дистанциям в природной среде в плане полевого походного сбора в летний период. Восстановительные упражнения, гигиена в спортивном туризме.

2. Узлы и схемы закрепления веревок

Теория: Узлы, применяемые в туризме. Виды страховок. Карабинные узлы (обзорная лекция). Характеристики и применение карабинных и им сопутствующих узлов. Схемы закрепления веревки в различных тормозных устройствах. Карабинные узлы, применение для закрепления веревок на объекте. Сравнительный анализ с аналогичными узлами без применения карабинов. Схемы и системы полиспастов. Организация станций и промежуточных пунктов страховки на скальном рельефе.

Практика: Компенсационные петли. Области применения. Применение карабинных узлов при организации верхней страховки. Применение для закрепления веревок на объекте. Организация станций и промежуточных точек страховки на скальном рельефе. Тестирование разных схем закрепления веревки в различных тормозных устройствах. Организация станций и промежуточных пунктов страховки. Схемы и системы полиспастов, практические навыки организации.

3. Топографическая подготовка

Теория: Топо съемка местности, измерение углов, азимутов. Нанесение на заготовку углов, полученных при измерении на местности. Использование топо съемки в исследовательской деятельности. Области применения.

Практика: Корректировка полученной топо съемки местности. Измерение расстояний и нанесение их на заготовку.

4. Судейство

Теория: Соревнования. Установочный судейский семинар. Подготовка судейской документации.

Практика: Соревнования. Дистанция пешеходная. Практический судейский семинар. Судейство районных соревнований в условиях спортзала. Подготовка полигона для соревнований к старту. Служба дистанции, и её работа. Оценка работы судейских бригад.

5. Соревнования и подготовка к ним

Теория: Условия дистанций, подбор снаряжения. Работа на дистанции пешеходной в связках и группах, выработка командной тактики. Оформление маршрутных документов к УТС с участием в соревнованиях. Анализ выступления команды в целом и каждого лично, разбор ошибок. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму всероссийского уровня, изучение положения, условий.

Практика:

Подготовка к региональным соревнованиям Кубок, Первенство и Чемпионат Санкт-Петербурга по спортивному туризму. Контрольные тренировки. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Оборудование дистанции для тренировок в условиях спортзала с обеспечением верхней страховки. Соревнования по спортивному туризму всероссийского уровня. Дистанция пешеходная личная, связка, группа. Технические этапы с организацией перил. Техника движения по навесной переправе. Отработка навыков движения по техническим этапам, блокам этапов, перестежки. Спуск «дюльфером» и вертикальный подъем с использованием специального снаряжения. Использование жумара и пантина на вертикальных подъемах. Использование жумара и пантина на крутонаклонных навесных переправах. Технические приемы. Подготовка и участие во всероссийских соревнованиях в природной среде в летнее время.

6. Скалолазание

Практика:

Скалолазание. Приёмы свободного лазания. Гимнастическая страховка в скалолазании. Динамические характеристики веревки, используемой для страховки.

7. Походная практика

Теория: Составления графика движения группы в водном походе с учетом особенностей выбранного региона. Содержание отчета о туристском походе. Вклад каждого участника, в зависимости от обязанностей, в составлении отчета о походе. Изучение отчетов групп, совершивших путешествие в данном районе. Опасности зимнего маршрута. Решение ситуативных задач Устройство и использование примусов и газовых горелок. Действия группы в лавиноопасном районе. Решение ситуативных задач по преодолению водных препятствий. Решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма. Формы горного рельефа обзорная лекция. Оформление маршрутных документов к походу. Учет и перераспределение нагрузки на участников при преодолении препятствий на маршруте. Техническое описание преодоленных препятствий. Действия группы в аварийных ситуациях на водных маршрутах. Анализ маршрутов летних походов, уровень готовности каждого участника. Погодные условия и естественные препятствия водных маршрутов.

Практика: Оборудование бивуака. Опасности зимних маршрутов. Преодоление естественных препятствий зимнего маршрута. Строительство снежных иглу. Сооружение ветро-, снего-, камнезащитных сооружений. Пересечение лавиноопасных склонов с соблюдением мер предосторожности. Практическое решение тактических задач в условиях зимнего похода. Поисково-спасательные работы в лавиноопасном районе. Меры предосторожности. Составление плана преодоления конкретного препятствия маршрута. Вклад каждого участника, в зависимости от обязанностей, в составлении отчета о походе. Лавинная опасность. Первые признаки. Уход из лавиноопасного района. Обеспечение веревочной страховкой в горном походе.

8. Первая помощь

Теория: Дозировка и правила приема основных антибиотиков, входящих в состав аптечки. Понятие курса. Травмы средней тяжести и тяжелые травмы. Первая помощь. Классификация травм. Первая помощь при механических травмах. Симптомы различных заболеваний. Методы профилактики, значение здорового образа жизни. Первая помощь при острых простудных заболеваниях в условиях автономного проживания. Методы профилактики. Первая помощь при остром животе в условиях автономного проживания.

Практика: Травмы средней тяжести. Наложение повязок с использованием шин. Наложение жгута. Первая помощь при механических травмах, повязки.

9. Ориентирование

Теория: Особенности тактики и техники ночного ориентирования. Снаряжение спортсмена-ориентировщика для соревнований в ночное время суток.

Практика: Участие в соревнованиях по ориентированию. Тренировки по ориентированию на местности. Ориентирование по выбору. Анализ тактических решений. Технические и тактические приемы ориентирования в темное время суток.

10. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года.