

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»

5 год обучения
Группа № 48
14 – 17 лет

Юнин Александр Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

ТРЕТИЙ ЭТАП – «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА»

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Рабочая программа 5 года обучения

Юношеский возраст является активным периодом самоопределения и саморазвития. У учащихся формируется потребность узнать свои возможности, понять свою личность. Начинает формироваться индивидуальный стиль деятельности. При обучении важно всячески поощрять самостоятельность и индивидуальность. На этом этапе важна предпрофессиональная ориентация и активная практическая деятельность в этом направлении. В этом возрасте способности раскрываются наиболее ярко.

Возраст учащихся

Программа адресована детям - 14 – 17 лет. Группа разновозрастная. В объединении занимаются как девочки, так и мальчики.

Задачи

Обучающие:

- дать знания об особенностях смежных с туризмом профессий;
- углубить знания и совершенствовать навыки горного и спелеотуризма.

Развивающие:

- развить профессионально важные качества, необходимые для профессий инструктора, судьи, тренера-преподавателя, спасателя;
- расширение сферы знаний о географии России;
- продолжать развивать физическую подготовленность;
- развивать мышечную силу.

Воспитательные:

- способствовать профессиональному самоопределению;
- сформировать сплоченный коллектив.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Учащийся сможет определить свой будущий путь в туризме или смежных областях.
- Будет сформирован сплоченный коллектив, способный совершать спортивные категорийные походы и организовывать туристские мероприятия.

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 горного и спелеотуризма;
- получат знания об особенностях смежных с туризмом профессиях;

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Тема	Дата занятия	
				План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	01.09.2023	
2	Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам	6	4	03.09.2023	
3	Судейские категории.	2	2	05.09.2023	
4	Безопасность под землей	2	7	06.09.2023	
5	Специальные упражнения, способствующие развитию мышц ног, плечевого пояса, мышц рук, гибкости и подвижности суставов	2	8	08.09.2023	
6	Техника SRT. Прохождение карема	6	7	10.09.2023	
7	Нормативные документы. Правила безопасности на соревнованиях и при проведении тренировок	2	5	12.09.2023	
8	Участие в соревнованиях по горному туризму	2	9	13.09.2023	
9	Правила вида спорта спортивный туризм	2	5	15.09.2023	
10	Организация станций и промежуточных точек страховки	6	6	17.09.2023	
11	Нормативные документы. Права и обязанности спасателей	2	4	19.09.2023	
12	Индивидуальный комплекс упражнений	2	8	20.09.2023	
13	Безопасность на соревнованиях	2	2	22.09.2023	
14	Алгоритм перехода со спуска на подъем, на перила, прохождение оттяжки, узла на веревке	6	7	24.09.2023	
15	Цикл тренировок	2	5	26.09.2023	
16	Паводковая опасность и обвалы	2	7	27.09.2023	
17	Безопасность при проведении поисково-спасательных работ	2	4	29.09.2023	
18	Забивание крючьев и швеллеров	6	6	01.10.2023	
19	Основы физиологии спортсмена	2	5	03.10.2023	
20	Квалификационные требования для судей по спортивному туризму	2	2	04.10.2023	
21	Комплекс СФП и ОФП	2	5	06.10.2023	
22	Прохождение троллея. Установка спитов	6	7	08.10.2023	

23	Нормативные документы по спорту	2	2	10.10.2023	
24	Составление цикла тренировок	2	5	11.10.2023	
25	Тактика спелеопохода	2	7	13.10.2023	
26	Подготовка и участие в соревнованиях	6	9	15.10.2023	
27	Статус спасателя. Ограничения при оказании первой помощи	2	4	17.10.2023	
28	Подземный базовый лагерь	2	7	18.10.2023	
29	Углубление знаний по первой помощи	2	4	20.10.2023	
30	Подготовка к горному походу	6	6	22.10.2023	
31	Классификация ЧС. Техническое оснащение спасателей	2	4	24.10.2023	
32	Судейские должности	2	2	25.10.2023	
33	Составление цикла тренировок	2	5	27.10.2023	
34	Специальные упражнения, способствующие развитию мышц ног, плечевого пояса, мышц рук, гибкости и подвижности суставов	6	8	29.10.2023	
35	Безопасность в горах	2	6	31.10.2023	
36	Проведение тренировок	2	5	01.11.2023	
37	Разрядные требования	2	2	03.11.2023	
38	Проведение тренировок	2	5	03.11.2023	
39	Составление индивидуального комплекса упражнений	6	8	05.11.2023	
40	Техника передвижения по ледникам, осыпям, гребням	2	6	07.11.2023	
41	Нормативные документы	2	3	08.11.2023	
42	ЧС в природной среде	2	4	10.11.2023	
43	Топосъемка под землей	6	7	12.11.2023	
44	Разработка комплекса специальных упражнений	2	5	14.11.2023	
45	Штрафные системы	2	2	15.11.2023	
46	Поисково-спасательные работы в природной среде	2	4	17.11.2023	
47	Эстафеты с переноской тяжелых предметов	6	8	19.11.2023	
48	Основы физиологии спортсмена	2	5	21.11.2023	
49	Разработка комплекса специальных упражнений	2	5	22.11.2023	
50	Тактика совершения горного похода	2	6	24.11.2023	
51	Правила по спортивному туризму и регламенты по видам	6	2	26.11.2023	

52	Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну	2	8	28.11.2023	
53	Спасательные работы в горах	2	6	29.11.2023	
54	Основы физиологии спортсмена	2	5	01.12.2023	
55	Поисково-спасательные работы под землей	6	7	03.12.2023	
56	Спасательные работы в горах	2	6	05.12.2023	
57	Заболевания, связанные с пребыванием в высокогорной местности и их профилактика	2	6	06.12.2023	
58	Психологическая подготовка	2	4	08.12.2023	
59	Движение на передних зубьях кошек. Рубка ступеней	6	6	10.12.2023	
60	Практикумы по первой помощи, учебные поисково-спасательные работы	2	4	12.12.2023	
61	Техника передвижения по вертикальным участкам пещер	2	7	13.12.2023	
62	Основы техники SRT	2	7	15.12.2023	
63	Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног	6	8	17.12.2023	
64	Правила безопасности на соревнованиях и при проведении тренировок	2	5	19.12.2023	
65	Организация станций и промежуточных точек страховки	2	6	20.12.2023	
66	Комплекс СФП и ОФП	2	5	22.12.2023	
67	Приготовление пищи под землей	6	7	24.12.2023	
68	Организация станций и промежуточных точек страховки	2	6	26.12.2023	
69	Проведение тренировок	2	5	27.12.2023	
70	Комплекс СФП и ОФП	2	5	29.12.2023	
71	Подготовка к спелеопоходу	2	7	09.01.2024	
72	Проведение тренировок	2	5	10.01.2024	
73	Применение ледобуров	2	6	12.01.2024	
74	Основы техники SRT	6	7	14.01.2024	
75	Практикумы по первой помощи, учебные поисково-спасательные работы	2	4	16.01.2024	
76	Участие в слетах и соревнованиях по спелеотуризму	2	9	17.01.2024	
77	Правила вида спорта спортивный туризм	2	5	19.01.2024	

78	Подъем, траверс, спуск на кошках по крутому настовому (ледовому) склону со страховкой	6	6	21.01.2024	
79	Подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев	2	8	23.01.2024	
80	Прохождение троллея	2	7	24.01.2024	
81	Поисково-спасательные работы в природной среде	2	4	26.01.2024	
82	Движение на передних зубьях кошек. Рубка ступеней	6	6	28.01.2024	
83	Составление цикла тренировок	2	5	30.01.2024	
84	Подготовка к горному походу	2	6	31.01.2024	
85	Комплекс СФП и ОФП	2	5	02.02.2024	
86	Участие в слетах и соревнованиях по горному туризму	6	9	04.02.2024	
87	Забивание крючьев и швеллеров	2	6	06.02.2024	
88	Поисково-спасательные работы в природной среде	2	4	07.02.2024	
89	Организация станций и промежуточных точек страховки	2	6	09.02.2024	
90	Организация навески. Съём навески	6	7	11.02.2024	
91	Специальные упражнения, способствующие развитию мышц ног, плечевого пояса, мышц рук, гибкости и подвижности суставов	2	8	13.02.2024	
92	Комплекс СФП и ОФП	2	5	14.02.2024	
93	Составление цикла тренировок	2	5	16.02.2024	
94	Организация навески. Съём навески	6	7	18.02.2024	
95	Безопасность при проведении поисково-спасательных работ	2	4	20.02.2024	
96	Правила безопасности при совершении туристских мероприятий	2	3	21.02.2024	
97	Организация навески. Съём навески	6	7	25.02.2024	
98	Структура занятия. Основы обучения	2	3	27.02.2024	
99	Алгоритм перехода со спуска на подъем, на перила, прохождение оттяжки, узла на веревке	2	7	28.02.2024	
100	Организация станций и промежуточных точек страховки	2	6	01.03.2024	
101	Судейство этапа районных и городских соревнований	6	2	03.03.2024	
102	Безопасность в горах	2	6	05.03.2024	

103	Практикум по первой помощи	2	4	06.03.2024	
104	Алгоритм перехода со спуска на подъем, на перила, прохождение отяжки, узла на веревке	6	7	10.03.2024	
105	Специальные упражнения, способствующие развитию мышц ног, плечевого пояса, мышц рук, гибкости и подвижности суставов	2	8	12.03.2024	
106	Личная подготовка инструктора к занятиям и походам	2	3	13.03.2024	
107	Применение ледобуров	2	6	15.03.2024	
108	Расчет ранга соревнований и класса дистанций	6	2	17.03.2024	
109	Основы психологии туристской группы	2	3	19.03.2024	
110	Тактика спелеопохода	2	7	20.03.2024	
111	Движение на передних зубьях кошек	2	6	22.03.2024	
112	Вычисление процента от результата победителя	6	2	24.03.2024	
113	Специальные упражнения, способствующие развитию мышц ног, плечевого пояса, мышц рук, гибкости и подвижности суставов	2	8	26.03.2024	
114	Права и обязанности инструктора	2	3	27.03.2024	
115	Спасательные работы в горах	2	6	29.03.2024	
116	Учебные поисково-спасательные работы	6	4	31.03.2024	
117	Эстафеты с переноской тяжелых предметов	2	8	02.04.2024	
118	Отчетная документация	2	3	03.04.2024	
119	Топосъемка под землей	2	7	05.04.2024	
120	Специальные упражнения, способствующие развитию мышц ног, плечевого пояса, мышц рук, гибкости и подвижности суставов	6	8	07.04.2024	
121	Оформление походной документации	2	3	09.04.2024	
122	Подземный базовый лагерь	2	7	10.04.2024	
123	Постановка этапа на районных соревнованиях	2	2	12.04.2024	
124	Подготовка и проведение практического и теоретического занятия	6	3	14.04.2024	
125	Спасательные работы в горах	2	6	16.04.2024	
126	Права и обязанности спасателей	2	4	17.04.2024	
127	Работа в секретариате	2	2	19.04.2024	

128	Подготовка и проведение практического и теоретического занятия	6	3	21.04.2024	
129	Составление индивидуального комплекса упражнений	2	8	23.04.2024	
130	Организация станций и промежуточных точек страховки	2	6	24.04.2024	
131	Написание инструкторской части отчета о походе	2	3	26.04.2024	
132	Участие в слетах и соревнованиях по пешеходному туризму	6	9	28.04.2024	
133	Отчетная документация	2	3	03.05.2024	
134	Организация станций и промежуточных точек страховки	6	6	05.05.2024	
135	Основы психологии туристской группы	2	3	07.05.2024	
136	Спасательные работы в горах	2	6	08.05.2024	
137	Отчетная документация. Оформление походной документации	6	3	12.05.2024	
138	Работа в секретариате	2	2	14.05.2024	
139	Отчетная документация. Оформление походной документации	2	3	15.05.2024	
140	Судейство этапа районных и городских соревнований	2	2	17.05.2024	
141	Участие в слетах и соревнованиях по пешеходному туризму	6	9	19.05.2024	
142	Углубление знаний по первой помощи	2	4	21.05.2024	
143	Организация станций и промежуточных точек страховки	2	6	22.05.2024	
144	Структура занятия. Основы обучения	2	3	24.05.2024	
145	Спасательные работы в горах	6	6	26.05.2024	
146	Основы психологии туристской группы	2	3	28.05.2024	
147	Углубление знаний по первой помощи	2	4	29.05.2024	
148	Подведение итогов освоения программы. Обсуждение планов на будущее	2	10	31.05.2024	
149	Подготовка к категорийному походу	6		9-19.08.2024	
150	Ориентирование на маршруте	12			
151	Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий	14			
152	Посещение	8			

	достопримечательностей на маршруте		
153	Практика походного полевого туристского быта	8	
154	Выполнение работы в рамках походных должностей	8	
155	Подведение итогов самостоятельного путешествия	4	

СОДЕРЖАНИЕ 5-ого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие

Теория. Инструкции по безопасности. Итоги прошедшего летнего сезона. Цели и задачи учебного года.

Тема № 2. Юный судья по виду спорта спортивный туризм

Теория. Судейские категории. Безопасность на соревнованиях. Квалификационные требования для судей по спортивному туризму. Нормативные документы по спорту. Судейские должности. Разрядные требования. Штрафные системы. Правила по спортивному туризму и регламенты по видам.

Практические занятия. Судейство этапа районных и городских соревнований. Расчет ранга соревнований и класса дистанций. Вычисление процента от результата победителя. Постановка этапа на районных соревнованиях. Работа в секретариате.

Тема № 3. Младший инструктор детско-юношеского туризма

Теория. Нормативные документы. Правила безопасности при совершении туристских мероприятий. Структура занятия. Основы обучения. Личная подготовка инструктора к занятиям и походам. Основы психологии туристской группы. Права и обязанности инструктора. Отчетная документация. Оформление походной документации.

Практические занятия.

Написание инструкторской части отчета о походе. Подготовка и проведение практического и теоретического занятия.

Тема № 4. Юный спасатель

Теория. Нормативные документы. Права и обязанности спасателей. Безопасность при проведении поисково-спасательных работ. Статус спасателя. Ограничения при оказании первой помощи. Углубление знаний по первой помощи. Классификация ЧС. Техническое оснащение спасателей. ЧС в природной среде. Поисково-спасательные работы в природной среде. Психологическая подготовка.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам. Практикумы по первой помощи, учебные поисково-спасательные работы. Тематические квесты.

Тема № 5. Тренер-преподаватель по спортивному туризму

Теория. Нормативные документы. Правила безопасности на соревнованиях и при проведении тренировок. Правила вида спорта спортивный туризм. Цикл тренировок. Основы физиологии спортсмена. Комплекс СФП и ОФП.

Практические занятия. Составление цикла тренировок. Проведение тренировок. Разработка комплекса специальных упражнений.

Тема №6. Горный туризм. Углубленный уровень

Теория. Безопасность в горах. Техника передвижения по ледникам, осыпям, гребням. Тактика совершения горного похода. Спасательные работы в горах. Заболевания, связанные с пребыванием в высокогорной местности и их профилактика. Организация станций и промежуточных точек страховки. Подготовка к горному походу.

Практические занятия.

Техника горного туризма. Движение на передних зубьях кошек. Рубка ступеней. Применение ледобуров. Забивание крючьев и швеллеров. Установка эксцентров, копперхедов, фрэндов, гекс. Подъем, траверс, спуск на кошках по крутому настовому (ледовому) склону со страховкой. Организация станций и промежуточных точек страховки. Подготовка к горному походу. Совершение категорийного похода по Алтаю. Написание отчета о походе.

Тема №7. Спелеотуризм. Углубленный уровень

Теория. Безопасность под землей. Паводковая опасность и обвалы. Тактика спелеопохода. Подземный базовый лагерь. Топоъемка под землей. Поисково-спасательные работы под землей. Техника передвижения по вертикальным участкам пещер. Основы техники SRT. Приготовление пищи под землей. Подготовка к спелеопоходу.

Практические занятия.

Техника SRT. Прохождение карема. Алгоритм перехода со спуска на подъем, на перила, прохождение оттяжки, узла на веревке. Прохождение троллея. Установка спитов. Организация навески. Съём навески.

Топоъемка. Преодоление препятствий. Подготовка к спелеопоходу. Совершение категорийного спелеопохода по Западному Кавказу. Написание отчета о походе.

Тема № 8. Специальная физическая подготовка

Теория. Индивидуальный комплекс упражнений.

Практические занятия. Специальные упражнения, способствующие развитию мышц ног, плечевого пояса, мышц рук, гибкости и подвижности суставов. Составление индивидуального комплекса упражнений. Эстафеты с переноской тяжелых предметов. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Тема № 9. Участие в соревнованиях

Теория. Подготовка и участие в соревнованиях.

Практические занятия. Участие в слетах и соревнованиях по спелеотуризму, горному туризму, пешеходному туризму на городском и всероссийском уровне.

Тема № 10. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов освоения программы учебного года.