

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»

4 год обучения
Группа № 47
13 – 16 лет

Юнин Александр Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

ВТОРОЙ ЭТАП – «ОСНОВНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Рабочая программа 4 года обучения

Особенности организации образовательного процесса 4 года обучения

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.

Занятия проводятся в аудитории, кабинете, парках, оборудованных стадионах и спортзалах. Не менее 2 раз в месяц проводятся выездные занятия по 5 часов.

Возраст учащихся

Программа адресована детям - 13 – 16 лет. Группа разновозрастная. В объединении занимаются как девочки, так и мальчики.

Задачи

Обучающие:

- сформировать основные знания и обучить навыкам горного и спелеотуризма;
- углубить знания и совершенствовать навыки водного и лыжного туризма;
- расширить знания о географии и природе России.

Развивающие:

- продолжать развивать физическую подготовленность;
- развить силовые качества.

Воспитательные:

- воспитывать инициативность, целеустремленность;
- продолжить приобщение к здоровому образу жизни;
- сформировать сплоченный коллектив.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- К концу четвертого года занятий учащиеся продолжают приобщаться к здоровому образу жизни
- Будет сформирован сплоченный коллектив.
- У учащихся разовьется инициативность и целеустремленность.

Метапредметные результаты:

К концу четвертого года занятий учащиеся разовьют силовые качества, физическую подготовленность.

Предметные результаты:

К концу четвертого года занятий учащиеся:

- углубят знания и усовершенствуют навыки водного и лыжного туризма;

- овладеют основами горного и спелеотуризма;
- расширят знания о географии и природе России.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Тема	Дата занятия	
				План	Факт
1	Инструктаж по охране труда. Итоги прошедшего летнего сезона. Цели и задачи учебного года.	2	1	01.09.2023	
2	Прохождение перекатов, быстрин, мелей, зарослей	2	4	05.09.2023	
3	Безопасность в водных походах	2	4	06.09.2023	
4	Снаряжение спелеотуриста	2	2	08.09.2023	
5	Движение против течения	8	4	09.09.2023	
6	История горного туризма и альпинизма	2	3	12.09.2023	
7	Действия в случае переворота судна	2	4	13.09.2023	
8	Психологическая подготовка к соревнованиям	2	7	15.09.2023	
9	Бросок конца Александрова	8	4	16.09.2023	
10	История спелеотуризма	2	2	19.09.2023	
11	Вытаскивание пострадавшего из воды.	2	4	20.09.2023	
12	Лоция.	2	4	22.09.2023	
13	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	8	7	23.09.2023	
14	Безопасность в горах	2	3	26.09.2023	
15	Маневрирование судном.	2	4	27.09.2023	
16	Спасательные работы в водном туризме.	2	4	29.09.2023	
17	Специальное групповое и личное снаряжение спелеотуризма. Передвижение под землей	2	2	03.10.2023	
18	Маневрирование судном.	2	4	04.10.2023	
19	Особенности специальной физической подготовки для горного туризма	2	3	06.10.2023	
20	Действия в случае переворота судна	2	4	10.10.2023	
21	Спасательные работы в водном туризме	2	4	11.10.2023	
22	Спасательные работы в водном туризме	2	2	13.10.2023	

23	Спасательные работы в водном туризме	8	4	14.10.2023	
24	Передвижение в распоре. Прохождение меандров. Пикетный ход	2	2	17.10.2023	
25	Личное снаряжение для водного туризма	2	4	18.10.2023	
26	Техника передвижения по горизонтальным пещерам	2	2	20.10.2023	
27	Действия в случае переворота судна	8	4	21.10.2023	
28	Первая помощь в пещерах	2	2	24.10.2023	
29	Бросок конца Александра	2	4	25.10.2023	
30	Особенности специальной физической подготовки для спелеотуризма	2	2	27.10.2023	
31	Безопасность в горах	8	3	28.10.2023	
32	Передвижение в распоре. Прохождение меандров. Пикетный ход	2	2	31.10.2023	
33	Специальное групповое и личное снаряжение горного туризма	2	3	01.11.2023	
34	Спасательные работы в водном туризме	2	2	03.11.2023	
35	Ориентирование в горах	2	3	07.11.2023	
36	Препятствия в горном походе	2	3	08.11.2023	
37	Первая помощь в пещерах	2	2	10.11.2023	
38	Техника горного туризма	8	3	11.11.2023	
39	Подъем, спуск и траверс склона с самостраховкой альпенштоками	2	2	14.11.2023	
40	Первая помощь в горной местности	2	3	15.11.2023	
41	Пикетный ход	2	2	17.11.2023	
42	Особенности питания в горном походе	8	3	18.11.2023	
43	Ориентирование под землей	2	2	21.11.2023	
44	Первая помощь в горной местности	2	3	22.11.2023	
45	Правила вида спорта	2	7	24.11.2023	
46	Безопасность в горах	8	3	25.11.2023	
47	Спелеоисследования	2	2	28.11.2023	
48	Техника передвижения по горизонтальным пещерам	2	2	29.11.2023	
49	Передвижение по скалам, осыпям, снежникам	2	3	01.12.2023	
50	Специальное групповое и личное снаряжение спелеотуризма	2	2	05.12.2023	

51	Преодоление заснеженных склонов	2	3	06.12.2023	
52	Специальное групповое и личное снаряжение спелеотуризма	2	2	08.12.2023	
53	Спелеоисследования	8	2	09.12.2023	
54	Упражнения на развитие эластичности связок и суставов	2	6	12.12.2023	
55	Основы скалолазания	2	3	13.12.2023	
56	Передвижение по скалам, осыпям, снежникам	2	3	15.12.2023	
57	Участие в соревнованиях по спелеотуризму	8	2	16.12.2023	
58	Безопасность под землей. Препятствия в пещерах	2	2	19.12.2023	
59	Снаряжение туриста лыжника	2	5	20.12.2023	
60	Обустройство лагеря зимой в неблагоприятных условиях	2	5	22.12.2023	
61	Изготовление и транспортировка «волокуши». Подъем и спуск «волокуши» по склону	8	5	23.12.2023	
62	Безопасность в лыжных походах	2	5	26.12.2023	
63	Техника лыжного туризма	2	5	27.12.2023	
64	Особенности специальной физической подготовки для лыжного туризма	2	5	29.12.2023	
65	Особенности структуры отчета о горном походе	2	3	09.01.2024	
66	Особенности специальной физической подготовки для лыжного туризма	2	5	10.01.2024	
67	Спасательные работы в лыжных походах	2	5	12.01.2024	
68	Особенности специальной физической подготовки для лыжного туризма	8	5	13.01.2024	
69	Преодоление участка тонкого льда со страховкой	2	5	16.01.2024	
70	Спасательные работы в лыжных походах	2	5	17.01.2024	
71	Подъем, спуск и траверс склона с самостраховкой альпенштоками.	2	3	19.01.2024	
72	Спасательные работы в лыжных походах	8	5	20.01.2024	
73	Спуск с торможением	2	5	23.01.2024	
74	Ориентирование в зимних условиях	2	5	24.01.2024	
75	Безопасность в лыжных походах	2	5	26.01.2024	
76	Проведение поисково-спасательных работ после схода	8	5	27.01.2024	

	"лавины" силами и средствами группы				
77	Составление паспорта перевала.	2	5	30.01.2024	
78	Участие в соревнованиях по лыжному туризму	2	5	31.01.2024	
79	Преодоление каменистого заснеженного склона	2	3	02.02.2024	
80	Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой	2	5	06.02.2024	
81	Безопасность в лыжных походах	2	5	07.02.2024	
82	Гигиена в лыжных походах	2	5	09.02.2024	
83	Преодоление участка тонкого льда со страховкой. Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой	8	5	10.02.2024	
84	Подготовка к горному походу и материалов для отчета	2	3	13.02.2024	
85	Участие в соревнованиях по лыжному туризму	2	5	14.02.2024	
86	Участие в соревнованиях по лыжному туризму	2	5	16.02.2024	
87	Участие в соревнованиях по лыжному туризму	8	7	17.02.2024	
88	Ориентирование в зимних условиях	2	5	20.02.2024	
89	Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой	2	5	21.02.2024	
90	Ориентирование в горизонтальных пещерах	8	2	24.02.2024	
91	Техника лыжного туризма	2	5	27.02.2024	
92	Тактика лыжного похода.	2	5	28.02.2024	
93	Скоростной спуск. Преодоление лавиноопасного участка.	2	5	01.03.2024	
94	Спуск по бугристому склону	2	5	05.03.2024	
95	Тренировка и воспитание выносливости	2	6	06.03.2024	
96	Бег по сильнопересеченной местности	8	6	09.03.2024	
97	Преодоление вертикальных участков и узостей	2	2	12.03.2024	
98	Ориентирование в горах	2	3	13.03.2024	
99	Техника передвижения по горизонтальным пещерам	2	2	15.03.2024	
100	Тренировка и воспитание выносливости	8	6	16.03.2024	
101	Написание отчета о спелеомероприятии	2	2	19.03.2024	
102	Основы скалолазания	2	3	20.03.2024	
103	Упражнения с резиновыми жгутами	2	6	22.03.2024	

	для развития верхнего пояса				
104	Бег по снегу	8	6	23.03.2024	
105	Интервальный бег. Фартлек. Бег в «рваном ритме»	2	6	26.03.2024	
106	Техника горного туризма	2	3	27.03.2024	
107	Преодоление вертикальных участков и узостей	2	2	29.03.2024	
108	Техника горного туризма	2	3	02.04.2024	
109	Командные игры	2	6	03.04.2024	
110	Пикетный ход	2	2	05.04.2024	
111	Основы скалолазания	2	3	09.04.2024	
112	Упражнения с резиновыми жгутами для развития верхнего пояса	2	6	10.04.2024	
113	Техника горного туризма	2	3	12.04.2024	
114	Преодоление вертикальных участков и узостей	8	2	13.04.2024	
115	Интервальный бег. Фартлек. Бег в «рваном ритме»	2	6	16.04.2024	
116	Техника горного туризма	2	3	17.04.2024	
117	Основы скалолазания	2	3	19.04.2024	
118	Участие в соревнованиях по горному туризму	8	3	20.04.2024	
119	Бег по сильнопересеченной местности	2	6	23.04.2024	
120	Техника водного туризма	2	4	24.04.2024	
121	Техника горного туризма	2	3	26.04.2024	
122	Прохождение быстрин	8	4	27.04.2024	
123	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	8	7	29.04.2024	
124	Преодоление вертикальных участков и узостей	2	2	03.05.2024	
125	Составление лоции препятствия	2	4	07.05.2024	
126	Безопасность под землей. Препятствия в пещерах	2	2	08.05.2024	
127	Техника спасательных работ. Осуществление страховки ниже по течению	8	4	11.05.2024	
128	Тренировка силы	2	6	14.05.2024	
129	Тактика водного похода	2	4	15.05.2024	
130	Написание отчета о спелеомероприятии	2	2	17.05.2024	
131	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму	8	7	18.05.2024	
132	Бег по песку	2	6	21.05.2024	

133	Тактика водного похода	2	4	22.05.2024	
134	Безопасность под землей. Препятствия в пещерах	2	2	24.05.2024	
135	Техника водного туризма	8	4	25.05.2024	
136	Ориентирование под землей	2	2	28.05.2024	
137	Прохождение перекатов, быстрин, мелей, зарослей	2	4	29.05.2024	
138	Подведение итогов учебного года	2	8	31.05.2024	
139	Подготовка к категорийному походу	6		9-22.07.2024	
140	Ориентирование на маршруте	12			
141	Передвижение по маршруту. Преодоление естественных препятствий	14			
142	Посещение достопримечательностей на маршруте	8			
143	Практика походного полевого туристского быта	8			
144	Выполнение работы в рамках походных должностей	8			
145	Подведение итогов самостоятельного путешествия	4			

СОДЕРЖАНИЕ 4-ого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие

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

Тема №2. Спелеотуризм. Начальный уровень

Теория. История спелеотуризма. Безопасность под землей. Специальное групповое и личное снаряжение спелеотуризма. Ориентирование в горизонтальных пещерах. Препятствия в пещерах. Первая помощь в пещерах. Питание под землей – правила гигиены. Подготовка к спелеоэкспедиции. Особенности структуры отчета о спелеопоходе.

Практические занятия.

Техника передвижения по горизонтальным пещерам. Преодоление вертикальных участков и узостей. Ориентирование под землей. Передвижение в распоре. Прохождение меандров. Пикетный ход. Подготовка к спелеоэкспедиции. Совершение спелеоэкспедиции. Написание отчета о мероприятии.

Тема №3. Горный туризм. Начальный уровень

Теория. История горного туризма и альпинизма. Безопасность в горах. Специальное групповое и личное снаряжение горного туризма. Ориентирование в горах. Препятствия в горном походе. Первая помощь в горной местности. Особенности питания в горном походе. Подготовка к горному походу. Особенности структуры отчета о горном походе.

Практические занятия.

Техника горного туризма. Передвижение по скалам, осыпям, снежникам. Подъем, спуск и траверс склона с самостраховкой альпенштоками. Основы скалолазания. Подготовка к горному походу и материалов для отчета. Совершение категорийного похода по Западному Кавказу.

Тема № 4. Водный туризм. Углубленный уровень

Теория. Безопасность в водных походах. Тактика водного похода. Лоция. Спасательные работы в водном туризме. Подготовка к водному походу.

Практические занятия.

Техника водного туризма. Маневрирование судном. Прохождение прямых и обратных ворот. Движение против течения. Прохождение перекатов, быстрин, мелей, зарослей.

Техника спасательных работ. Осуществление страховки ниже по течению. Бросок конца Александрова. Вытаскивание пострадавшего из воды. Вытаскивание перевернутого судна из воды.

Составление лоции препятствия. Подготовка к водному походу. Совершение категорийного водного похода по территории Ленинградской области или Карелии. Написание отчета о походе.

Тема № 5. Лыжный туризм. Углубленный уровень

Теория. Безопасность в лыжных походах. Спасательные работы в лыжных походах. Тактика лыжного похода. Обустройство лагеря зимой в неблагоприятных условиях. Составление паспорта перевала. Подготовка к лыжному походу.

Практические занятия.

Техника лыжного туризма. Преодоление чащобного участка, завала. Движение по открытому льду. Спуск с торможением. Спуск по бугристому склону. Скоростной спуск. Преодоление лавиноопасного участка. Преодоление участка тонкого льда со страховкой. Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой. Преодоление каменистого заснеженного склона.

Техника спасательных работ. Изготовление и транспортировка «волокуши». Подъем и спуск «волокуши» по склону. Маневрирование с «волокушей». Проведение поисково-спасательных работ после схода "лавины" силами и средствами группы.

Ориентирование в зимних условиях. Подготовка к лыжному походу. Совершение категорийного лыжного похода в Заполярье. Написание отчета о походе.

Тема № 6. Специальная физическая подготовка

Теория. Особенности специальной физической подготовки (СФП) для различных видов туризма.

Практические занятия. Тренировка и воспитание выносливости. Тренировка силы.

Бег по сильнопересеченной местности. Командные игры. Марш-броски. Интервальный бег. Фартлек. Бег в «рваном ритме». Бег по песку, снегу. Упражнения с резиновыми жгутами для развития верхнего пояса. Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие эластичности связок и суставов.

Тема № 7. Участие в соревнованиях

Теория. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Практические занятия. Участие в слетах и соревнованиях по спортивному ориентированию, скалолазанию, лыжному, водному и пешеходному туризму.

Тема № 8. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов учебного года. Обсуждение планов на летний период.