

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Приморского района



ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №15
от 30.08.2019 года

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУДО ДДТ
Э.В.Голянич
Приказ №129/1
от 30.08.2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности
«Туристский клуб "Скиф": Продвинутая туристская подготовка»
Базовый уровень

Научебный год
год обучения: 1
возраст учащихся: 11-17 лет
срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Гусаков С.В.

Санкт-Петербург
2019-2020

Пояснительная записка

Цель программы: воспитание и подготовка всесторонне развитых юных спортсменов через пропаганду здорового образа жизни.

Задачи 1 года обучения:

Задачи дополнительной программы:

- **Обучающие:**
 - обучить теоретическим основам безопасной организации туристских мероприятий;
 - обучить основам организации поисково-спасательных работ;
 - обучить основам автономного выживания в природе;
 - обучить технике и тактике приемов ориентирования;
 - обучить основам туристской подготовки;
 - обучить навыкам походной деятельности;
 - обучить практической помощи в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;
- **Развивающие:**
 - развить продвинутые навыки работы со специальным снаряжением;
 - развить навык пользования картой и компасом;
 - привить интерес к занятиям спортивным туризмом;
 - развить физические качества и способности к спортивной деятельности;
 - приобрести и накопить соревновательный опыт;
- **Воспитательные:**
 - способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
 - способствовать формированию бережного отношения к природе;
 - способствовать формированию чувства патриотизма;
- **привитие учащимся стойкого интереса к туризму.**

Условия набора: на занятия допускаются подростки 11-17 лет, допущенные по состоянию здоровья до участия в туристских мероприятиях, прошедшие обучение по программе «Средняя туристская подготовка».

Планируемые результаты 1 года обучения:

Личностные:

- выработаны навыки умения вести себя в группе и организационные качества;
- сформировано бережное отношение к окружающей среде;
- сформированы волевые качества и самостоятельность.

Метапредметные:

- сформирована культура ведения здорового образа жизни;
- развита творческая, познавательная и созидательная активность;
- развиты физические качества и способности к спортивной деятельности

Предметные:

- овладели теоретическими основами безопасной организации туристских мероприятий;
- обучены основам организации поисково-спасательных работ;
- обучены основам автономного выживания в природе;
- обучены технике и тактике приемов ориентирования;
- обучены основам туристской подготовки;
- обучены навыкам походной деятельности;
- обучены практической помощи в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	руемая	еская	Наименование разделов и тем	всего	теория	практика	форма контроля
1			Вводное занятие.	2	2		входящий
2			Организация и проведение туристских походов. Обеспечение безопасности.	2	2		текущий
3			Туристское снаряжение и питание.	2	2		текущий
4			Техника движения и преодоления препятствий	8		8	текущий
5			Техника движения и преодоления препятствий	8		8	текущий
6			Топография и ориентирование на местности.	2	2		текущий
7			Общая и специальная физическая подготовка	2	2		текущий
8			Стратегия и тактика похода.	2	2		текущий
9			Техника движения и преодоления препятствий	2	2		текущий
10			Топография и ориентирование на местности.	8		8	текущий
11			Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ	2	2		текущий
12			Туристское снаряжение и питание.	8		8	текущий
13			Организация и проведение туристских походов. Обеспечение безопасности.	2	2		текущий
14			Туристское снаряжение и питание.	2	2		текущий
15			Топография и ориентирование на местности.	2	2		текущий
16			Медицинская подготовка туриста.	2	2		текущий
17			Топография и ориентирование на местности.	8		8	текущий
18			Топография и ориентирование на местности.	8		8	текущий
19			Стратегия и тактика похода.	2	2		текущий
20			Техника движения и преодоления препятствий	2	2		текущий
21			Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ	2	2		текущий
22			Организация и проведение туристских походов. Обеспечение безопасности.	2	2		текущий
23			Медицинская подготовка туриста.	8		8	текущий
24			Общая и специальная физическая подготовка	8		8	текущий
25			Вводное занятие.	2	2		текущий
26			Туристское снаряжение и питание.	2	2		итоговый
27			Топография и ориентирование на местности.	2	2		текущий
28			Медицинская подготовка туриста.	2	2		текущий
29			Стратегия и тактика похода.	8		8	текущий
30			Стратегия и тактика похода.	8		8	текущий
31			Стратегия и тактика похода.	2	2		текущий
32			Техника движения и преодоления препятствий	2	2		текущий

33		Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ	2	2		текущий
34		Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ	8		8	текущий
35		Общая и специальная физическая подготовка	8		8	текущий
36		Организация и проведение туристских походов. Обеспечение безопасности.	2	2		текущий
37		Топография и ориентирование на местности.	2	2		текущий
38		Медицинская подготовка туриста.	2	2		текущий
39		Техника движения и преодоления препятствий	8		8	текущий
40		Обзор районов туризма, подведение итогов похода	8		8	текущий
41		Стратегия и тактика похода.	2	2		текущий
42		Техника движения и преодоления препятствий	2	2		текущий
43		Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ	2	2		текущий
44		Техника движения и преодоления препятствий	2	2		текущий
45		Стратегия и тактика похода.	8		8	текущий
46		Общая и специальная физическая подготовка	2	2		текущий
47		Стратегия и тактика похода.	8		8	текущий
48		Техника движения и преодоления препятствий	2	2		текущий
49		Итоговое занятие. Обзор районов туризма, подведение итогов похода	2	2		текущий
50		Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ	2	2		текущий
51		Общая и специальная физическая подготовка	2	2		текущий
52		Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ	8		8	текущий
53		Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ	8		8	текущий
54		Итоговое занятие	2	2		ИТОГОВЫЙ

Содержание рабочей программы «Продвинутая туристская подготовка» (1 год обучения)

Занятие №1. Вводное занятие.

Теория. Правила проведения соревнований, туристских спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров. Кодекс путешественника.

Занятие №2. Организация и проведение туристских походов. Обеспечение безопасности.

Теория. Организация, подготовка и проведение спортивных походов, учебно-тренировочных сборов.

Занятие №3. Туристское снаряжение и питание.

Теория. Основные виды снаряжения: групповое, личное, бивачное и специальное (для обеспечения страховки и самостраховки, основное, характерное для каждого вида туризма и типа препятствия). Методические указания к теме: демонстрации и пояснения по использованию, выбору, подгонке и укладке снаряжения. Обсуждение образцов снаряжения.

Занятие №4. Техника движения и преодоления препятствий.

Практика. Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода. Особенности техники пешеходного туризма. Отработка основных приемов на учебно-тренировочном выезде.

Занятие №5. Техника движения и преодоления препятствий.

Практика. Техника постановки ступней и ног в целом, выбора ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах и спусках при движении по тропам. Отработка основных приемов на учебно-тренировочном выезде.

Занятие №6. Топография и ориентирование на местности.

Теория. Компас. Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Азимут. Подготовка данных для движения по азимуту. Движение по азимуту днем (ночью) и в условиях ограниченной видимости. Способы выдерживания заданного направления движения. Место руководителя группы или участника, ведущего группу по азимуту. Обход препятствий. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров.

Занятие №7. Общая и специальная физическая подготовка туристов.

Теория. Значение и особенности физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гимнастика.

Занятие №8. Стратегия и тактика туристского похода.

Теория. Понятие «стратегия» похода. Особенности стратегии походов различной категории сложности. Важнейшая задача - безопасное проведение похода. Зависимость стратегии прохождения маршрута от целей путешествия, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности и схоженности группы, материального обеспечения, условий и возможности обеспечения безопасности.

Занятие №9. Техника движения и преодоления препятствий.

Теория. Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода. Особенности техники пешеходного туризма.

Занятие №10. Топография и ориентирование на местности.

Практика: Значение топографии и ориентирования для туристов. Карты, используемые в спортивных походах. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. Чтение карты и составление схемы маршрута. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность,

грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути, определение характеристик рек. Виды препятствий, особенности преодоления, обеспечение безопасности при преодолении препятствий на учебно-тренировочном выезде.

Занятие №11. Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ.

Теория. Возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика: болезнь участника, отставание участника, дисгармония взаимоотношений в группе, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, отставания от запланированного графика движения, жесткие условия погоды, физическое и моральное перенапряжение участников и др.

Занятие №12. Туристское снаряжение и питание.

Практика: Основные общие требования к снаряжению: малый вес и объем, хорошая теплоизоляция, прочность, непромокаемость, удобство пользования, эргономичность, гигиеничность, надежность в работе. Главные эксплуатационные качества. Выбор снаряжения в зависимости от характера маршрута. Пути совершенствования всех видов снаряжения. Подгонка снаряжения, укладка и носка. Ремонт, ремонтный набор, уход за снаряжением и его хранение. Демонстрация снаряжения и приемов его использования.

Занятие №13. Организация и проведение туристских походов. Обеспечение безопасности.

Теория. Определение целей похода; выбор района, времени и маршрута в зависимости от подготовки и туристского опыта группы.

Занятие №14. Туристское снаряжение и питание.

Теория. Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода.

Занятие №15. Топография и ориентирование на местности.

Теория. Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае ее потери.

Занятие №16. Медицинская подготовка туриста.

Теория. Личная гигиена туриста в походе. Уход за телом. Закаливание организма. Другие меры профилактики. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению.

Занятие №17. Топография и ориентирование на местности».

Практика. Азимут. Подготовка данных для движения по азимуту. Движение по азимуту днем (ночью) и в условиях ограниченной видимости. Способы выдерживания заданного направления движения.

Занятие №18. Топография и ориентирование на местности».

Практика. Азимут. Место руководителя группы или участника, ведущего группу по азимуту. Обход препятствий. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров.

Занятие №19. Стратегия и тактика туристского похода.

Теория. Понятие «тактика» похода. Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников.

Занятие №20. Техника движения и преодоления препятствий.

Теория. Лавины, их виды. Опасность подрезания склона. Особенности рубки ступеней. Особенности передвижения по снегу и фирну и характерные опасности.

Занятие №21. Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ.

Теория. Организация спасательного отдела в России. Государственная поисково-спасательная служба МЧС России. Дислокация служб и отрядов. Региональные спасслужбы. Общественные поисково-спасательные отряды, их аттестация. Муниципальные спасательные службы. Другие спасательные формирования России. Единая Государственная система обеспечения безопасности в чрезвычайных ситуациях.

Занятие №22. Организация и проведение туристских походов. Обеспечение безопасности».

Теория. Психологические аспекты подбора группы. Распределение обязанностей.

Занятие №23. Медицинская подготовка туриста.

Практика. Первая медицинская доврачебная помощь в походе, значение своевременного ее оказания. Методика проведения практических занятий по медицинскому обеспечению, обработке ран, наложению повязок, способам реанимации и транспортировке пострадавшего. Выделение наиболее характерных травм и меры предупреждения травматизма. Характерные ошибки. Разбор. Правильный режим работы и отдыха в походах. Массаж и самомассаж, их значение при больших физических и психических нагрузках. Основные приемы массажа и самомассажа. Подготовка к сеансу. Порядок массажа конечностей, спины, поясницы, груди и живота, шеи и головы.

Занятие №24. Общая и специальная физическая подготовка туристов.

Практика. Воспитание и практическое развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты и пр.) и формирование специальных двигательных навыков (обучение движениям). Различные виды спорта как средство повышения физической подготовки при организации круглогодичных и предподходных тренировок.

Занятие №25. Итоговое. Вводное.

Теория. Подведение итогов полугодия и планирование следующего. Понятие об МКК – маршрутно-квалификационных комиссиях, их роль и функции. Контроль маршрутно-квалификационными комиссиями (МКК) за соблюдением правил проведения соревнований, туристских спортивных походов, путешествий.

Занятие №26. Туристское снаряжение и питание.

Теория. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требование к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Совместимость продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи. Достоинства и недостатки каждого из них.

Занятие №27. Топография и ориентирование на местности.

Теория. Ориентирование в горном походе. Непрерывное наблюдение за маршрутом всеми участниками, привязка к местным предметам в отдельные моменты видимости, использование двух точек наблюдения. Роль разведки и восхождений на обзорные точки. Особенности ориентирования в высокогорье в сложных метеоусловиях (туман, снегопад, темнота).

Занятие №28. Медицинская подготовка туриста.

Теория. Медицинское обеспечение похода и доврачебная медицинская помощь в походе. Врачебный контроль и самоконтроль. Особенности медицинского обеспечения похода.

Занятие №29. Стратегия и тактика туристского похода.

Практика. Особенности тактики учебно-тренировочного выезда. Учебная направленность работы в учебно-тренировочном походе. Роль руководителя и роль инструктора. Работа дежурного руководителя. Особенности тактики спортивных походов. Отработка навыка и умения решать конкретные тактические задачи под контролем инструктора. Тактический разбор прошедшего дня. Цель и схема разбора. Роль инструктора при разборе.

Занятие №30. Стратегия и тактика туристского похода.

Практика. Выбор снаряжения и состава набора продуктов. Особенности стратегии учебно-тренировочного похода, вытекающие из учебной направленности. Составление стратегических планов спортивных и учебно-тренировочных походов. Разработка стратегии пешего похода в условиях межсезонья и разнообразных погодных условий.

Занятие №31. Стратегия и тактика туристского похода.

Теория. Подведение итогов дня в лыжном походе и выработка плана действий на следующий день. Корректировка графика и маршрута движения с учетом реальной обстановки. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий. Обязанности ведущего и замыкающего. Место руководителя, ремнаборщика и медика.

Занятие №32. Техника движения и преодоления препятствий.

Теория. Особенности техники лыжного туризма в лыжном категорийном походе. Наиболее рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды, снежного покрова, физического состояния участника. Наиболее рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности в лыжном категорийном походе в Хибинах.

Занятие №33. Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ.

Теория. Поисково-спасательные работы в лавинах. Необходимость немедленной помощи попавшим в лавину. Соблюдение правил перед выходом поисковой группы на лавиноопасный участок. Организация поисковых работ отставших от группы.

Занятие №34. Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ.

Практика. Действие участника, отставшего от группы. Условия, в которых участник может остаться один. Умение преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью отыскания группы. Выполнение осмысленной и полезной работы. Устройство укрытий и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Приемы спасения в мощном водном потоке. Способы выживания в сложной аварийной обстановке под землей. Методы проведения занятий по тренировке навыков выживания в экстремальных условиях группой или по одиночке. Организация жизни при ограниченном наборе снаряжения и продуктов питания.

Занятие №35. Общая и специальная физическая подготовка туристов.

Практика. Общая и специальная выносливость. Силовая выносливость. Выносливость статическая и динамическая. Методика воспитания выносливости. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к походу. Организация и проведение подготовительных тренировок.

Занятие №36. Организация и проведение туристских походов. Обеспечение безопасности.

Теория. Разработка маршрута, графика движения, материального обеспечения и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Обеспечение снаряжением, медаптечкой и продуктами питания.

Занятие №37. Топография и ориентирование на местности.

Теория. Особенности ориентирования в высокогорье в сложных метеоусловиях (туман, снегопад, темнота). Особенности ориентирования зимой в тундровой местности, а также в ледовых районах.

Занятие №38. Медицинская подготовка туриста.

Теория. Усиленная предсезонная физическая подготовка. Организация медицинского самообслуживания в группе. Обязанности участника, ответственного за медобслуживание. Комплектование медицинской аптечки с учетом особенностей конкретного маршрута. Применение специальных медикаментозных средств. Меры против обморожения и переохлаждения организма, их признаки. Первая медицинская доврачебная помощь в походе, значение своевременного ее оказания.

Занятие №39. Техника движения и преодоления препятствий.

Практика. Отработка основных приёмов и совершенствования навыков подъемов и спусков, поворотов и торможений на лыжах с рюкзаком на средних и крутых склонах горной местности. Использование тормозящих приспособлений. Остановка предумышленным падением.

Занятие №40. Обзор районов туризма и учебно-тренировочных и спортивных походов, подведение итогов похода.

Практика. Возможные маршруты различных категорий сложности, учебно-тренировочных и спортивных походов и экспедиций, пути подъезда, входа и выхода. Разработка маршрута лыжного похода 2 категории сложности. Запасные варианты маршрута.

Занятие №41. Стратегия и тактика туристского похода.

Теория. Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников. Подведение итогов дня и выработка плана действий на следующий день. Корректировка графика и маршрута движения с учетом реальной обстановки. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий. Обязанности ведущего и замыкающего. Место руководителя.

Занятие №42. Техника движения и преодоления препятствий.

Теория. Технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона. Постановка ступней и ног. Положение туловища. Особенности применения ледоруба. Самозадержание при срыве. Технические приемы преодоления осыпей при подъеме, спуске, траверсе в зависимости от вида и крутизны.

Занятие №43. Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ.

Теория. Тактические приемы и различные варианты действия группы, в зависимости от характера ситуации. Ответственность руководителя (ситуативного лидера) и участников, решительность и настойчивость их действий в борьбе за сохранение жизни всех членов группы.

Занятие №44. Техника движения и преодоления препятствий.

Теория. Особенности техники передвижения в водном туризме. Техника управления рафтами и многоместными средствами сплава, постановка рафта на киль. Особенности техники авто-, мото- и вело- туризма. Техника движения по скользкой дороге, по снегу и гололедице, по лесным дорогам, заболоченным участкам, проселочным и пустынным дорогам (по глубокой пыли и песку), горным дорогам и тропам.

Занятие №45. Стратегия и тактика туристского похода.

Практика. Важность получения каждым участником опыта решения тактических задач. Наиболее распространенные ошибки. Способы проверки и оценки тактических знаний слушателей.

Занятие №46. Общая и специальная физическая подготовка туристов.

Теория. Принципы и методика развития ловкости. Тренировка координации и быстроты реакции. Тесты для оценки уровня физического развития и тренированности. Особенности физической

подготовки для физически слабо развитых людей. Обеспечение безопасности при занятиях физподготовкой.

Занятие №47. Стратегия и тактика туристского похода.

Практика. Отработка навыка и умения решать конкретные тактические задачи под контролем инструктора.

Занятие №48. Техника движения и преодоления препятствий.

Теория. Особенности техники авто-, мото- и вело- туризма. Техника движения по скользкой дороге, по снегу и гололедице, по лесным дорогам, заболоченным участкам, проселочным и пустынным дорогам (по глубокой пыли и песку), горным дорогам и тропам.

Занятие №49. Обзор районов туризма и учебно-тренировочных и спортивных походов, подведение итогов похода. Итоговое.

Теория. Подведение итогов похода, создание фото и видеоклипов. Отчет о походе. Назначение и роль отчета о походе. Походный дневник. Основные разделы отчета. Приложения к нему. Требование к оформлению отчета.

Занятие №50. Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ

Теория. Организация поисковых групп и спасательных отрядов. Тактика поисково-спасательных работ. Составление плана взаимодействия спасателей.

Занятие №51. Общая и специальная физическая подготовка туристов.

Теория. Основные моменты: необходимость психологической и физической разминки, чередование нагрузки и отдыха, повышение внешней грузки и ее регулирования, внесение точных элементов закрепляемого движения или навыка, элементов нового.

Занятие №52. Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ.

Практика. Организация поисковых групп и спасательных отрядов. Тактика поисково-спасательных работ. Составление плана взаимодействия спасателей. Спасательные работы с помощью подручных средств. Переноска пострадавшего с помощью подсобных средств. Транспортировка пострадавшего по крутым отвесам и склонам. Способы подъема провалившегося в трещину.

Занятие №53. Вопросы выживания в экстремальных условиях и организация спасработ.

Практика. Организация поисковых работ отставших от группы. Методические указания к практическим занятиям. Отработка навыков активного проведения поисково-спасательных работ. Характерные ошибки. Разбор практических занятий.

Занятие №54. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Планирование летних многодневных путешествий. Просмотр видеофильмов рекламного характера.

