

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Приморского района

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №15
от 30.08.2019 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности
«Туристский клуб "Скиф": Спортивный туризм - этап спортивного
совершенствования»
Углубленный уровень

На учебный год
год обучения: 2
возраст учащихся: 14-17 лет
срок реализации: 3 года

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования
Кашин Ю.В.

Санкт-Петербург
2019-2020

Пояснительная записка

Целью данной программы является формирование у обучающихся продвинутых знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

Задачи 2 года обучения:

Образовательные:

- Организация образовательного процесса в оздоровительных формах (тренировки, соревнования, путешествия в оздоравливающей природной среде);
- Организация образовательного процесса в формах, развивающих навыки межличностного взаимодействия обучающихся и, в итоге, социальную ориентацию на сотрудничество;
- Организация и поддержание системы стимулирующих и одновременно аттестационных мероприятий;
- Формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

Развивающие:

- Оздоровление и укрепление организма обучающихся;
- Создание условий для постоянного повышения спортивного мастерства обучающихся;
- Способствование развитию эмоционально-волевых качеств обучающихся;
- Интеллектуально-волевое и духовно-нравственное развитие обучающихся;
- Развитие способностей к адаптации в социальной и природной среде.

Воспитательные:

- Формирование у обучающихся навыков по обеспечению безопасности в природной среде;
- Популяризация здорового образа жизни среди обучающихся;
- Формирование мотивации к занятиям спортивным туризмом;
- формирование у обучающихся активной жизненной позиции;
- Воспитание у подростков осознанного патриотизма, готовности к выполнению гражданских обязанностей;
- Развитие навыков межличностного взаимодействия;
- Формирование гуманистического мировоззрения подростков.

Условия набора: на занятия допускаются подростки 14-17 лет, допущенные по состоянию здоровья до участия в туристских мероприятиях, прошедшие обучение по программе «Спортивный туризм-этап углубленной подготовки».

Планируемые результаты 2 года обучения:

Планируемые результаты:

Личностные:

- Сформированы навыки по обеспечению безопасности в природной среде;
- Сформированы мотивация к ведению здорового образа жизни среди обучающихся;
- Сформирована мотивация к занятиям спортивным туризмом;
- формирование у обучающихся активной жизненной позиции;
- Сформированы навыки межличностного взаимодействия;
- Сформировано гуманистическое мировоззрение подростков.

Метапредметные:

- Созданы условия для постоянного повышения спортивного мастерства обучающихся;
- Созданы условия для развития эмоционально-волевых качеств обучающихся;
- Созданы условия для развития способностей к адаптации в социальной и природной среде.

Предметные:

В результате освоения всех этапов программы учащиеся

будут знать:

- содержание правил соревнований по спортивному туризму (в действующей редакции);
- комплексные краеведческие характеристики, климатические и метеорологические условия

районов проведения соревнований;

- правила тактического построения и технические приемы прохождения соревнований по классу дистанций и спортивных походов до III- IV класса сложности включительно;

- технику безопасности при движении по дистанциям и маршрутам;

- основные методы психорегуляции (регуляции уровня возбуждения, уровня концентрации внимания).

будут уметь

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;

- предсказывать погоду по местным признакам, корректировать тактику движения по маршруту в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями;

- выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении спортивного путешествия;

- выполнять технические приемы по преодолению естественных препятствий маршрута, характерных для дистанций соревнований до III- IV класса сложности включительно;

- применять основные методы регуляции психических состояний в экстремальных условиях нахождения на дистанции соревнований и в подготовительный (учебно-тренировочный) период.

будут выполнять

- нормативы по классу маршрут

- 1 взрослого разряда;

- нормативы по классу дистанция:

- 1 взрослого разряда.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема занятий	всего	теория	практика	форма контроля
1			Гигиена, режим и питание занимающихся спортом, закаливание организма, самоконтроль в процессе занятия спортом.	1	1		текущий
2			Физическая культура и спорт как средства укрепления и развития физического здоровья	1	1		текущий
3			Подготовка по спортивному ориентированию	8		8	текущий
4			Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки	1	1		входящий
5			История и развитие спортивного туризма в России.	1	1		текущий
6			Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки	1		1	входящий
7			Подготовка по спортивному ориентированию	1	1		текущий

8		Теоретические основы физической подготовки	1	1		текущий
9		Техническая подготовка спортсмена (личная)	8		8	входящая
10		Единая Всероссийская Спортивная Классификация, ее требования и нормы	1	1		текущий
11		Физическая культура и спорт как средства укрепления и развития физического здоровья	1		1	текущий
12		Физическая культура и спорт как средства укрепления и развития физического здоровья	1	1		текущий
13		История и развитие спортивного туризма в России.	1	1		текущий
14		Соревнования по спортивному туризму	8		8	текущий
15		Подготовка по спортивному ориентированию	1		1	текущий
16		Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки	1		1	текущий
17		Теоретические основы физической подготовки	1	1		текущий
18		Единая Всероссийская Спортивная Классификация, ее требования и нормы	1	1		текущий
19		Специальная физическая подготовка	8		8	текущий
20		Единая Всероссийская Спортивная Классификация, ее требования и нормы	1		1	текущий
21		Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.	1	1		текущий
22		Гигиена, режим и питание занимающихся спортом, закаливание организма, самоконтроль в процессе занятия спортом.	1	1		текущий
23		Общая физическая подготовка	8		8	текущий
24		Единая Всероссийская Спортивная Классификация, ее требования и нормы	1	1		текущий
25		История и развитие спортивного туризма в России.	1	1		текущий
26		Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки	1		1	текущий
27		Подготовка по спортивному ориентированию	1		1	текущий
28		Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.	8		8	текущий
29		Теоретические основы физической подготовки	1	1		итоговая
30		Единая Всероссийская Спортивная Классификация, ее требования и нормы	1		1	текущий

31		Подготовка по спортивному ориентированию	1	1		текущий
32		Общая физическая подготовка	1		1	текущий
33		Специальная физическая подготовка	8		8	текущий
34		Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки	1		1	текущий
35		Подготовка по спортивному ориентированию	1		1	итоговая
36		Общая физическая подготовка	1		1	итоговая
37		Подготовка по спортивному ориентированию	1		1	входящая
38		Общая физическая подготовка	1		1	текущий
39		Соревнования по спортивному туризму	8		8	текущий
40		Подготовка по спортивному ориентированию	1		1	текущий
41		Гигиена, режим и питание занимающихся спортом, закаливание организма, самоконтроль в процессе занятия спортом.	1	1		текущий
42		Общая физическая подготовка	1		1	текущий
43		Подготовка по спортивному ориентированию	1		1	итоговый
44		Специальная физическая подготовка	8		8	итоговый
45		Общая физическая подготовка	1		1	итоговый

Содержание рабочей программы «Спортивный туризм - этап спортивного совершенствования» (2 год обучения)

Занятие №1. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом, закаливание организма, самоконтроль в процессе занятия спортом.

Теория. Понятие о гигиене. Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.

Занятие №2. Физическая культура и спорт как средства укрепления и развития физического здоровья.

Теория. Понятие о физической культуре и спорте.

Занятие №3. Подготовка по спортивному ориентированию.

Практика. Основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей

Занятие №4. Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки.

Теория. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание.

Занятие №5. История и развитие спортивного туризма в России.

Теория. Зарождение спортивного туризма. Летопись спортивного туризма.

Занятие №6. Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки.

Практика. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

Занятие №7. Подготовка по спортивному ориентированию.

Теория. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты".

Занятие №8. Теоретические основы физической подготовки.

Теория. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.

Занятие №9. Техническая подготовка спортсмена (личная).

Практика. Отработка этапов в природной среде: 3 класс дистанции

Переправа вброд - Судейские перила, самостраховка $L=15-20$ м, $h=$ до 0,8 м

Переправа по бревну - Организация перил, самостраховка, $L=8-12$ м

Переправа по параллельным перилам – Судейские перила, самостраховка $L=18-25$ м

Подъём - Перила судейские, самостраховка $L=25-35$ м, $\alpha=35-45^\circ$; допущены вертикальные участки до 5 м

Спуск - Организация перил, самостраховка $L=15-18$ м, $\alpha=35-45^\circ$; допущены вертикальные участки до 5 м

Траверс - Перила судейские, самостраховка $L=20-30$ м, $\alpha=35-45^\circ$

Занятие №10. Единая Всероссийская Спортивная Классификация, ее требования и нормы.

Теория. Основные сведения о ЕВСК.

Занятие №11. Физическая культура и спорт как средства укрепления и развития физического здоровья

Практика. Формы физической культуры.

Занятие №12. Физическая культура и спорт как средства укрепления и развития физического здоровья

Теория. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Занятие №13. История и развитие спортивного туризма в России.

Теория. Туристское движение в России. История горного туризма и альпинизма.

Занятие №14. Соревнования по спортивному туризму.

Практика. В природной среде: 3 класс дистанции

Переправа вброд - Судейские перила, самостраховка $L=15-20$ м, $h=$ до 0,8 м

Переправа по бревну - Организация перил, самостраховка, $L=8-12$ м

Переправа по параллельным перилам – Судейские перила, самостраховка $L=18-25$ м

Подъём - Перила судейские, самостраховка $L=25-35$ м, $\alpha=35-45^\circ$; допущены вертикальные участки до 5 м

Спуск - Организация перил, самостраховка $L=15-18$ м, $\alpha=35-45^\circ$; допущены вертикальные участки до 5 м

Траверс - Перила судейские, самостраховка $L=20-30$ м, $\alpha=35-45^\circ$

Занятие №15. Подготовка по спортивному ориентированию.

Практика. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования.

Занятие №16. Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки.

Практика. Роль спортивного режима и питания. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Занятие №17. Теоретические основы физической подготовки.

Теория. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Занятие №18. Единая Всероссийская Спортивная Классификация, ее требования и нормы.

Теория. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Занятие №19. Специальная физическая подготовка.

Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Бег на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Занятие №20. Единая Всероссийская Спортивная Классификация, ее требования и нормы.

Практика. Разбор основных сведений о ЕВСК.

Занятие №21. Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.

Теория. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Занятие №22. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом, закаливание организма, самоконтроль в процессе занятии спортом.

Теория. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Недопустимость употребления спиртных напитков, курения. Понятие о заразных заболеваниях. Гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня в период соревнований. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Занятие №23. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

Занятие №24. Единая Всероссийская Спортивная Классификация, ее требования и нормы.

Теория. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Занятие №25. История и развитие спортивного туризма в России.

Теория. Самодельный туризм. Школы инструкторов туризма. Перспективы развития спортивного туризма в России.

Занятие №26. Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки.

Практика. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

Занятие №27. Подготовка по спортивному ориентированию.

Практика. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Занятие №28. Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.

Практика.

Отработка организации работы команды на технических этапах дистанции 3 класса:

Переправа вброд – Организация перил, самостраховка, сопровождение $L=12-25$ м, $h=0,4-0,8$ м

Переправа по бревну – Организация перил, самостраховка, сопровождение $L=8-12$ м

Переправа по параллельным перилам – Перила судейские, самостраховка, сопровождение $L=20-28$ м
Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, самостраховка, сопровождение $H=5-10$ м, $L=3-5$ м

Подъём, Спуск - Организация перил, самостраховка $L=25-35$ м, $\alpha=30-40^\circ$; допущены вертикальные участки до 5 м

Траверс - Организация перил, самостраховка $L=25-35$ м, $\alpha=30-40^\circ$

Занятие №29. Теоретические основы физической подготовки.

Теория. Средства общей физической подготовки - общеразвивающие упражнения. (ОРУ)

Занятие №30. Единая Всероссийская Спортивная Классификация, ее требования и нормы.

Практика. Разбор условий выполнения требований и норм ЕВСК.

Занятие №31. Подготовка по спортивному ориентированию.

Теория. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила соревнований, основные разделы.

Занятие №32. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развития равновесия и координации движений. Упражнение на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.

Занятие №33. Специальная физическая подготовка.

Практика. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Занятие №34. Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки.

Теория. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

Занятие №35. Подготовка по спортивному ориентированию.

Практика. Основы техники и тактики ориентирования в категорийном лыжном походе.

Занятие №36. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выбрасыванием ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.

Занятие №37. Подготовка по спортивному ориентированию.

Практика. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Занятие №38. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развитие силы. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастическими палки, набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи рук. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т. д.

Занятие №39. Соревнования по спортивному туризму.

Практика. В природной среде: 3 класс дистанции

Переправа вброд - Судейские перила, самостраховка $L=15-20$ м, $h=$ до 0,8 м

Переправа по бревну - Организация перил, самостраховка, $L=8-12$ м

Переправа по параллельным перилам – Судейские перила, самостраховка $L=18-25$ м

Подъём - Перила судейские, самостраховка $L=25-35$ м, $\alpha=35-45^\circ$; допущены вертикальные участки до 5 м

Спуск - Организация перил, самостраховка $L=15-18$ м, $\alpha=35-45^\circ$; допущены вертикальные участки до 5 м

Траверс - Перила судейские, самостраховка $L=20-30$ м, $\alpha=35-45^\circ$

Занятие №40. Подготовка по спортивному ориентированию.

Практика. Календарный план соревнований.

Занятие №41. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом, закаливание организма, самоконтроль в процессе занятия спортом.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Вводное занятие. История возникновения и

развития спортивного туризма.

Занятие №42. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения, развивающие общую выносливость. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

Занятие №43. Подготовка по спортивному ориентированию.

Практика. Положение о соревнованиях.

Занятие №44. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения для развития выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Занятие №45. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения, развивающие общую выносливость. Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам.