Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Приморского района

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 6/2020 от 28.08.2020 года

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУДО ДДТ
_____ Э.В. Голянич
Приказ № 80
от 28.08.2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности
«Туристский клуб "Скиф": спортивный туризм- учебно-тренировочный этап»

год обучения: 2
возраст учащихся: 12-13 лет
срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Семенова Ольга Михайловна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2020-2021

Пояснительная записка

Целью данной программы является формирование у обучающихся начальных 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 10-17 лет, допущенные по состоянию здоровья до участия в туристских мероприятиях.

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

Календарно-тематическое планирование

п/п	№ занятия	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема занятий	Кол-во часов	форма контроля
1	**1**	16.09.2020		Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	входящая
2	**2**	20.09.2020		Спортивное ориентирование.	8	входящая
3	**3**	23.09.2020		Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	1	текущая
4	**4**	30.09.2020		Общая физическая подготовка	1	текущая
5	**5**	07.10.2020		Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	текущая
6	**6**	14.10.2020		Спортивное ориентирование.	1	входящая
7	**8**	18.10.2020		Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.	8	текущая
8	**7**	21.10.2020		Общая физическая подготовка	1	текущая
9	**9**	28.10.2020		Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму.	1	текущая
10	**10**	11.11.2020		Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.	1	текущая
11	**16**	15.11.2020		Участие в соревнованиях по спортивному туризму	8	текущая
12	**11**	18.11.2020		Общая физическая подготовка	1	текущая
13	**12**	25.11.2020		Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	1	текущая
14	**13**	02.12.2020		Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	текущая
15	**14**	09.12.2020		Общая физическая подготовка	1	текущая
16	**15**	16.12.2020		Спортивное ориентирование.	1	текущая
17	**21**	20.12.2020		Техническая подготовка спортсмена	8	текущая
18	**17**	23.12.2020		Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму.	1	текущая
19	**18**	30.12.2020		Общая физическая подготовка	1	текущая
20	**19**	13.01.2021		Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.	1	текущая
21	**26**	17.01.2021		Организация работы команды на технических этапах.	8	текущая
22	**20**	20.01.2021		Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.	1	текущая

23	**22**	27.01.2021		Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	текущая
24	**23**	03.02.2021		Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	текущая
25	**24**	10.02.2021		Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	1	текущая
26	**25**	17.02.2021		Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	текущая
27	**30**	21.02.2021		Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.	8	текущая
28	**27**	24.02.2021		Спортивное ориентирование.	1	текущая
29	**28**	03.03.2021		Общая физическая подготовка	1	текущая
30	**29**	10.03.2021		Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.	1	текущая
31	**31**	17.03.2021		Общая физическая подготовка	1	текущая
32	**35**	21.03.2021		Специальная физическая подготовка	8	текущая
33	**32**	24.03.2021		Специальная физическая подготовка	1	текущая
34	**33**	31.03.2021		Спортивное ориентирование.	1	текущая
35	**34**	07.04.2021		Общая физическая подготовка	1	текущая
36	**36**	14.04.2021		Специальная физическая подготовка	1	текущая
37	**37**	18.04.2021		Специальная физическая подготовка	8	текущая
38	**38**	21.04.2021		Общая физическая подготовка	1	текущая
39	**39**	28.04.2021		Специальная физическая подготовка	1	текущая
40	**40**	05.05.2021		Общая физическая подготовка	1	текущая
41	**41**	12.05.2021		Специальная физическая подготовка	1	текущая
42	**42**	16.05.2021		Участие в соревнованиях по спортивному туризму	8	текущая
43	**43**	19.05.2021		Общая физическая подготовка	1	текущая
44	**44**	26.05.2021		Специальная физическая подготовка	1	текущая
45	**45**	02.06.2021		Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму.	1	итоговая
					108	

Содержание рабочей программы «Спортивный туризм - учебно-тренировочный этап»
(2 год обучения)

Занятие №1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.
Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при переезде в общественном транспорте.

Занятие №2. Спортивное ориентирование.
*Практика***.** Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки туриста. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Занятие №3. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма.
*Теория***.** Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и за рубежом.

Занятие №4. Общая физическая подготовка.
*Практика***.** Средства общей физической подготовки - общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

Занятие №5. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
Теория. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Занятие №6. Спортивное ориентирование.
Теория. Особенности топографической подготовки туриста. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности.

Занятие №7. Общая физическая подготовка.
Теория. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении возможностей организма, в развитии спортсменов.

Занятие №8. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.
*Практика***.** Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов-туристов. Последовательность действий спортсменов-туристов при прохождении соревновательной дистанции.

Занятие №9. Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму.
*Теория***.** Снаряжение спортсменов-туристов. Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Одежда и обувь туриста.

Занятие №10. Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.
*Практика***.** Виды соревнований по спортивному туризму. Правила соревнований.

Занятие №11. Общая физическая подготовка.
*Практика***.** Средства общей физической подготовки - общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

Занятие №12. История возникновения и развития спортивного туризма.
*Теория***.** Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение спортивного туризма. Особенности спортивного туризма.

Занятие №13. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
Теория. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Занятие №14. Общая физическая подготовка.
*Практика***.** Строевой и походный шаг.

Занятие №15. Спортивное ориентирование.
Теория. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.

Занятие №16. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.
Практика. В закрытых помещениях:
1 класс дистанции
Индивидуальное прохождение:
Подъем по наклонной навесной переправе L = 8 - 22 м; угол наклона менее 20°; перила судейские; самостраховка; верхняя судейская страховка
Спуск по вертикальным перилам h = 3 - 6 м; перила судейские; самостраховка; верхняя судейская страховка.
Подъём по стенду с зацепами h = 3 - 6 м; верхняя судейская страховка
Спуск по вертикальным перилам h= 3-6 м; судейские перила; самостраховка; верхняя судейская страховка.

Занятие №17. Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму.
*Теория***.** Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Занятие №18. Общая физическая подготовка.
*Практика***.** Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Занятие №19. Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.
*Практика***.** Права и обязанности участников.

Занятие №20. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.
*Теория***.** Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов-туристов. Последовательность действий спортсменов-туристов при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.

Занятие №21. Техническая подготовка спортсмена.
Практика: Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движений при преодолении этапов:
без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; переправа по заранее уложенному бревну;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями, навесная переправа.
Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Занятие №22. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.
Теория. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.

Занятие №23. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.
Теория. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Занятие №24. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма.
*Теория***.** Крупнейшие всероссийские соревнования. Массовые соревнования юных туристов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Занятие №25. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
Теория. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Занятие №26. Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.
Практика. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой; навесная переправа.

Занятие №27. Спортивное ориентирование.
Теория. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов.

Занятие №28. Общая физическая подготовка.
*Практика***.** Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Занятие №29. Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.
*Практика***.** Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая

информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Занятие №30. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.
*Теория***.** Понятие о работе с системой электронной отметки. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при нарушении условий этапа. Действия спортсмена при контактной работе рядом с соперником. Анализ пройденной дистанции и собственных действий.

Занятие №31. Общая физическая подготовка.
*Практика***.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Занятие №32. **Специальная физическая подготовка.**
Практика: Упражнения для развития выносливости.

Занятие №33. Спортивное ориентирование.
Теория. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Занятие №34. **Общая физическая подготовка.**
*Практика***.** Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Занятие №35. Специальная физическая подготовка.
Практика: Бег на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Занятие №36. Специальная физическая подготовка.
Практика: Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Занятие №37. **Специальная физическая подготовка.**
Практика: Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Занятие №38. Общая физическая подготовка.
*Практика***.** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения.

Занятие №39. Специальная физическая подготовка.
Практика: Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Занятие №40. Общая физическая подготовка.
*Практика***.** В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Занятие №41. Специальная физическая подготовка.
Практика: Упражнения на развитие ловкости. Прыжки через планку, скамейку с одной и двух ног. Упражнения на равновесие.

Занятие №42. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.
Практика. Индивидуальное прохождение:
Переправа вброд -Судейские перила; самостраховка; с опорой на перила; с альпенштоком L=5-10 м, h=до 0,4 м
Переправа по бревну -Судейские перила; самостраховка; с опорой на перила; гимнастическая страховка L=6-10 м;
Переправа по параллельным перилам – Судейские перила; самостраховка; гимнастическая страховка; L=6-12 м;
Подъём - Перила судейские; самостраховка; спортивный способ; с альпенштоком L=15-25 м, α=20-30°;
Спуск - Перила судейские; самостраховка; спортивный способ; с альпенштоком L=15-25 м, α=20-30°;
Траверс - Перила судейские, самостраховка; с альпенштоком L=10-20 м, α=20-30°;
Прохождение в составе связки, группы
Переправа вброд – Судейские перила, самостраховка; с опорой на перила, с альпенштоком L=5-12 м, h=до 0,4 м
Переправа по бревну – Судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка L=6-10 м.
Переправа по параллельным перилам – Судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка L=8-14 м
Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, гимнастическая страховка H=3-5м, L=до 3 м
Подъём, Спуск - Перила судейские, самостраховка; спортивным способом, с альпенштоком L=15-25 м, α=20-30°
Траверс - Перила судейские, самостраховка; с альпенштоком L=15-22 м, α=до 20-30°

Занятие №43. Общая физическая подготовка.
*Практика***.** Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Занятие №44. Специальная физическая подготовка.
Практика: Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук из упора лежа. Упражнения на развитие быстроты реакции.

Занятие №45. Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму.
*Теория***.** Особенности одежды спортсмена туриста при различных погодных условиях. Подведение итогов учебного года. Планирование летнего многодневного путешествия.