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-этап углубленной подготовки»

год обучения: 1
возраст учащихся: 13-15 лет
срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Семенова Ольга Михайловна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2020-2021

Пояснительная записка

<u>Целью данной программы</u> является формирование у обучающихся углубленных знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

<u>Задачи 1 года обучения:</u>

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-учебно-тренировочный этап».

Планируемые результаты 1 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- III 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- III 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	всего	форма контроля
1	**1**	17.09.2020		Вводное занятие. История и развитие спортивного туризма в России.	1	текущая
2	**3**	24.09.2020		Специальная физическая подготовка	1	входящая
3	**4**	01.10.2020		Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.	1	входящая
4	**5**	08.10.2020		Техническая подготовка спортсмена (личная)	1	входящая
5	**2**	10.10.2020		Гигиена, режим и питание занимающихся спортом, закаливание организма, самоконтроль в процессе занятии спортом.	8	текущая
6	**6**	15.10.2020		Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.	1	входящая
7	**7**	22.10.2020		Теоретические основы физической подготовки	1	текущая
8	**9**	29.10.2020		Общая физическая подготовка	1	текущая
9	**10**	05.11.2020		Физическая культура и спорт как средства укрепления и развития физического здоровья	1	текущая
10	**11**	12.11.2020		Соревнования по спортивному туризму	1	текущая
11	**8**	14.11.2020		Подготовка по спортивному ориентированию	8	текущая
12	**12**	19.11.2020		Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки	1	текущая
13	**14**	26.11.2020		Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.	1	текущая
14	**15**	03.12.2020		Подготовка по спортивному ориентированию	1	текущая
15	**16**	10.12.2020		Общая физическая подготовка	1	текущая
16	**13**	12.12.2020		Техническая подготовка спортсмена (личная)	8	текущая
17	**17**	17.12.2020		Специальная физическая подготовка	1	текущая
18	**19**	24.12.2020		Техническая подготовка спортсмена (личная)	1	текущая
19	**18**	09.01.2021		Соревнования по спортивному туризму	8	текущая
20	**20**	14.01.2021		Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.	1	текущая
21	**21**	21.01.2021		Подготовка по спортивному ориентированию	1	текущая

22	**23**	28.01.2021		Специальная физическая подготовка	1	текущая
23	**24**	04.02.2021		Соревнования по спортивному туризму	1	текущая
24	**25**	11.02.2021		Теоретические основы физической подготовки	1	текущая
25	**22**	13.02.2021		Общая физическая подготовка	8	текущая
26	**26**	18.02.2021		Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.	1	текущая
27	**28**	25.02.2021		Подготовка по спортивному ориентированию	1	текущая
28	**29**	04.03.2021		Общая физическая подготовка	1	текущая
29	**30**	11.03.2021		Единая Всероссийская Спортивная Классификация, ее требования и нормы	1	текущая
30	**27**	13.03.2021		Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.	8	текущая
31	**31**	18.03.2021		Соревнования по спортивному туризму	1	текущая
32	**33**	25.03.2021		Теоретические основы физической подготовки	1	текущая
33	**34**	01.04.2021		Подготовка по спортивному ориентированию	1	текущая
34	**35**	08.04.2021		Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.	1	текущая
35	**32**	10.04.2021		Техническая подготовка спортсмена (личная)	8	текущая
36	**36**	15.04.2021		Теоретические основы физической подготовки	1	текущая
37	**37**	22.04.2021		Подготовка по спортивному ориентированию	1	текущая
38	**39**	29.04.2021		Организация работы команды на технических этапах дистанций по спортивному туризму.	1	текущая
39	**40**	06.05.2021		Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки	1	текущая
40	**38**	08.05.2021		Общая физическая подготовка	8	текущая
41	**41**	13.05.2021		Соревнования по спортивному туризму	1	текущая
42	**42**	20.05.2021		Специальная физическая подготовка	1	итоговая
43	**44**	27.05.2021		Техническая подготовка спортсмена (личная)	1	итоговая
44	**45**	03.06.2021		Общая физическая подготовка	1	итоговая
45	**43**	12.06.2021		Подготовка по спортивному ориентированию	8	итоговая
					108	

Содержание рабочей программы «Спортивный туризм – этап углубленной подготовки»
(1 год обучения)

Занятие №1. История и развитие спортивного туризма в России.
Теория. Зарождение спортивного туризма. Летопись спортивного туризма. Туристское движение в России. История горного туризма и альпинизма. Самодеятельный туризм. Школы инструкторов туризма. Перспективы развития спортивного туризма в России.

Занятие №2. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом, закаливание организма, самоконтроль в процессе занятии спортом.
*Практика***.** 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. 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. 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 №3. Специальная физическая подготовка.
*Теория***.** Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости.

Занятие №4. 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 №5. Техническая подготовка спортсмена (личная).
Практика. Отработка этапов в спортивном зале:
Навесная переправа L = 18 - 40 м, угол наклона менее 20°, перила судейские
Спуск по перилам h = 6 - 12 м, организация перил
Подъём по стенду с зацепами h = 4,5 - 9 м

Занятие №6. 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=20-28м Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, самостраховка, сопровождение H=5-10 м, L=3-5м
Подъём, Спуск - Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°; допущены вертикальные участки до 5 м
Траверс - Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°

Занятие №7. Теоретические основы физической подготовки.
*Теория***.** Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.

Занятие №8. Подготовка по спортивному ориентированию.
Практика. Основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Занятие №9. 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 №10. Физическая культура и спорт как средства укрепления и развития физического здоровья
Теория. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Занятие №11. Соревнования по спортивному туризму.
Практика. В закрытых помещениях:
3 класс дистанции
Навесная переправа L = 18 - 40 м, угол наклона менее 20°, перила судейские
Спуск по перилам h = 6 - 12 м, организация перил
Подъём по стенду с зацепами h = 4,5 - 9 м

Занятие №12. Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки.
Теория. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

Занятие №13. Техническая подготовка спортсмена (личная).
Практика. Отработка этапов в спортивном зале:
Навесная переправа L = 18 - 40 м, угол наклона менее 20°, перила судейские
Спуск по перилам h = 6 - 12 м, организация перил
Подъём по стенду с зацепами h = 4,5 - 9 м

Занятие №14. 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=20-28м Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, самостраховка, сопровождение H=5-10 м, L=3-5м
Подъём, Спуск - Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°; допущены вертикальные участки до 5 м
Траверс - Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°

Занятие №15. Подготовка по спортивному ориентированию.
Практика. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты". Специальные

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

Занятие №16. 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 №17. Специальная физическая подготовка.
*Практика***.** Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Занятие №18. Соревнования по спортивному туризму.
Практика. В закрытых помещениях:
3 класс дистанции
Навесная переправа L = 18 - 40 м, угол наклона менее 20°, перила судейские
Спуск по перилам h = 6 - 12 м, организация перил
Подъём по стенду с зацепами h = 4,5 - 9 м

Занятие №19. Техническая подготовка спортсмена (личная).
Практика. Отработка этапов в спортивном зале:
Навесная переправа L = 18 - 40 м, угол наклона менее 20°, перила судейские
Спуск по перилам h = 6 - 12 м, организация перил
Подъём по стенду с зацепами h = 4,5 - 9 м

Занятие №20. 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=20-28м Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, самостраховка, сопровождение H=5-10 м, L=3-5м
Подъём, Спуск - Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°; допущены вертикальные участки до 5 м
Траверс - Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°

Занятие №21. 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 №22. 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. Вег с высоким подниманием бедра и т. д.

Занятие №23. Специальная физическая подготовка.
Практика: Бег на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Занятие №24. Соревнования по спортивному туризму.

Практика. В закрытых помещениях:
3 класс дистанции
Навесная переправа L = 18 - 40 м, угол наклона менее 20°, перила судейские
Спуск по перилам h = 6 - 12 м, организация перил
Подъём по стенду с зацепами h = 4,5 - 9 м

Занятие №25. Теоретические основы физической подготовки.
*Теория***.** Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Занятие №26. 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=20-28м Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, самостраховка, сопровождение H=5-10 м, L=3-5м
Подъём, Спуск - Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°; допущены вертикальные участки до 5 м
Траверс - Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°

Занятие №27. 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=20-28м Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, самостраховка, сопровождение H=5-10 м, L=3-5м
Подъём, Спуск - Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°; допущены вертикальные участки до 5 м
Траверс - Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°

Занятие №28. Подготовка по спортивному ориентированию.
Практика. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Занятие №29. 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 №30. Единая Всероссийская Спортивная Классификация, ее требования и нормы.
Теория. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Занятие №31. Соревнования по спортивному туризму.
Практика. В закрытых помещениях:
3 класс дистанции
Навесная переправа L = 18 - 40 м, угол наклона менее 20°, перила судейские
Спуск по перилам h = 6 - 12 м, организация перил

Подъём по стенду с зацепами h = 4,5 - 9 м

Занятие №32. **Техническая подготовка спортсмена (личная).**
Практика. Отработка этапов в спортивном зале:
Навесная переправа L = 18 - 40 м, угол наклона менее 20°, перила судейские
Спуск по перилам h = 6 - 12 м, организация перил
Подъём по стенду с зацепами h = 4,5 - 9 м

Занятие №33. Теоретические основы физической подготовки.
*Теория***.** Средства общей физической подготовки - общеразвивающие упражнения. (ОРУ)

Занятие №34. **Подготовка по спортивному ориентированию.**
Практика. Ориентирование по выбору. Правила соревнований, основные разделы.

Занятие №35. 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=20-28м Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, самостраховка, сопровождение H=5-10 м, L=3-5м
Подъём, Спуск - Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°; допущены вертикальные участки до 5 м
Траверс - Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°

Занятие №36. Теоретические основы физической подготовки.
*Теория***.** Средства общей физической подготовки – общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения.

Занятие №37. **Подготовка по спортивному ориентированию.**
Практика. Ориентирование в заданном направлении, на маркированной дистанции. Правила соревнований, основные разделы.

Занятие №38. 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. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

Занятие №39. 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=20-28м Переправа методом вертикальный маятник - Перила судейские, самостраховка, сопровождение H=5-10 м, L=3-5м
Подъём, Спуск - Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°; допущены вертикальные участки до 5 м
Траверс - Организация перил, самостраховка L=25-35 м, α=30-40°

Занятие №40. 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 №41. Соревнования по спортивному туризму.
Практика. В закрытых помещениях:
3 класс дистанции
Навесная переправа L = 18 - 40 м, угол наклона менее 20°, перила судейские
Спуск по перилам h = 6 - 12 м, организация перил
Подъём по стенду с зацепами h = 4,5 - 9 м

Занятие №42. Специальная физическая подготовка.
Практика. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Занятие №43. Подготовка по спортивному ориентированию.
Практика. Эстафетное ориентирование.

Занятие №44. Техническая подготовка спортсмена (личная).
Практика. Отработка этапов в спортивном зале:
Навесная переправа L = 18 - 40 м, угол наклона менее 20°, перила судейские
Спуск по перилам h = 6 - 12 м, организация перил
Подъём по стенду с зацепами h = 4,5 - 9 м

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. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе.