Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
педагогическим советом
решение от 30.08.2021
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2021 № 49-од
Директор

_____М.Д. Иваник

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Возраст учащихся: **8-18 лет**
Срок реализации: **6 лет**

Разработчики программы:

педагог дополнительного образования
Бориспольский Игорь Данилович
методист
Егорова Мария Викторовна

Пояснительная записка

Направленность программы

Направленность данной программы физкультурно-спортивная, направление – спортивный туризм в дисциплинах «дистанции» и «маршруты».

Актуальность программы

Одним из наиболее доступных и привлекательных средств организации свободного времени детей и подростков при всех социально-экономических укладах является спортивный туризм, развитие которого осуществляется различными общественными объединениями, организациями и союзами, как на государственной, так и на общественной основах.

Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

В середине XX века туризм был одним из самых массовых и демократичных видов спорта в нашей стране. И хотя ситуация в XXI веке коренным образом изменилась, умалять достоинств этого многообразного вида человеческой деятельности не приходится. Стремление человека к перемене мест, к тому, чтобы быть первым, завоевывая пространство вглубь и вширь, как и много веков назад, остается неизменным.

Для сферы образования туризм является одним из незаменимых средств воспитания и обучения, направленного на формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, проводником в воспитании гражданственности и патриотизма, любви к своей Родине.

Самодеятельный активный туризм является и социально, и биологически востребованным времяпрепровождением жителей больших городов, а как вид спорт – национальным спортом России. Если в развитии экскурсионных видов туризма отечественные туристские организации использовали разработки европейских экскурсионных бюро, то русский спортивный туризм не имеет аналогов в мире.

Прохождение дистанций туристских соревнований, состоящих из этапа ориентирования и технических этапов, требует от команды высочайшего уровня слаженности командных действий, умения сохранять предельную концентрацию внимания на протяжении многих часов. Такие навыки и способности у подростков можно развить только путем регулярных и продолжительных тренировок. Поэтому спортивным туризмом имеет смысл заниматься по программам физкультурно-спортивной направленности, предполагающих регламентацию достижений и большое количество часов, отводимых на специальную подготовку учащихся.

Отличительные особенности программы

В связи с востребованностью экстремальных видов спорта и популяризацией активного отдыха, развитием детского спортивного туризма в Санкт-Петербурге и совершенствованием правил по спортивному туризму, возникла необходимость составления программы, позволяющей рассматривать такие виды спортивного туризма, как «туристские маршруты» и «дистанции» в неразрывной связи.

Одной из важнейших особенностей программы «Спортивный туризм» является создание взаимодополняющей модели существования в едином образовательном процессе двух видов спортивного туризма: соревнований туристских маршрутов и туристских дистанций - частей единого целого, родившихся одна из другой, но в последние годы все дальше удаляющихся друг от друга.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 8 - 18 лет, мальчиков и девочек, при отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – углубленный.

Срок и объем реализации программы

Программа рассчитана на шесть лет обучения, 2256 учебных часов. Первый год в объеме 216 учебных часов, второй и третий по 324 учебных часа ежегодно, четвертый - 432 учебных часа, пятый и шестой года по 480 учебных часов ежегодно.

**Цель программы **

Основной целью данной программы является подготовка спортсменов высокого уровня спортивного и технического мастерства.

Задачи программы

обучающие:

- формирование системы знаний, необходимых для безопасного участия в сложных походах;
- формирование системы знаний, необходимых для участия в соревнованиях на туристско-спортивных дистанциях.

развивающие:

- разносторонняя физическая подготовка и ее совершенствование;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- формирование навыков взаимоотношений между участниками в походе и в спортивной команде;
- гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка.

воспитательные:

- создание мотивации и благоприятных условий для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине.

Организационно-педагогические условия реализации программы

условия набора учащихся

Набор детей 8-13 лет производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка) об их согласии с условиями обучения в объединении и при наличии медицинского допуска к занятиям туризмом.

условия формирования групп:

Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

Дети старшего возраста могут начать заниматься в своей возрастной группе после собеседования и сдачи контрольных нормативов.

количество детей в группах:

Количество детей в группе первого года обучения 15 человек, второго года – 12, третьего года - 10 человек, четвертого, пятого и шестого годов обучения – 8 человек.

особенности организации образовательного процесса:

В группах 1 и 2-го года обучения занимаются спортсмены-туристы в возрасте 8-13 лет без разрядов и выполнившие нормативы юношеских разрядов.

В группах 3 и 4-го года обучения занимаются спортсмены-туристы, выполнившие:
на 3 году - 2 или 1 юношеские разряды (12-13 лет), или III разряд (13-14 лет)
на 4 году – III разряд, II разряд (14-15 лет)

В группах 5 и 6-го года обучения занимаются спортсмены-туристы, выполнившие:
на 5 году – II разряд, I разряд (15-16 лет)
на 6 году – I разряд, КМС (16-18 лет)

Структура и продолжительность освоения программы

Блок начальной подготовки	Группа 1 года обучения - 216 часов в год
	Группа 2 года обучения - 324 часа в год
Блок учебно-тренировочных групп	Группа 3 года обучения - 324 часа в год
	Группа 4 года обучения - 432 часа в год
Блок спортивного совершенствования	Группа 5 года обучения - 432 часа в год
	Группа 6 года обучения - 432 часа в год

Вся программа состоит из трех вполне самостоятельных учебных частей, рассчитанных на учащихся определенных спортивных разрядов и определенных уровней теоретической подготовки. В то же время следует рассматривать эти части как единый учебный процесс, взаимосвязанный содержанием, формами и методами практических занятий. Программа построена концентрически - темы, изучаемые в каждом блоке, постепенно углубляются и расширяются, что позволяет не только систематизировать пройденный материал, но и обеспечить взаимосвязь между ранее изученным материалом и рассматриваемым вновь.

Блок начальной подготовки

Данный блок программы рассчитан на детей, не имеющих элементарных представлений об основах спортивного туризма. Теоретические занятия знакомят с необходимыми для безопасности туристских мероприятий правилами, а практические способствуют их закреплению и развитию общей физической культуры. Блок рассчитан на 2 года.

Блок учебно-тренировочных групп

Знакомство с данным блоком программы предполагает, что учащиеся 3 года обучения уже имеют элементарное представление об основах спортивного туризма и готовы к более серьезному восприятию. Круг тем на теоретических занятиях становится шире и в большей мере затрагивает специфику соревновательной деятельности в спортивном туризме, а также более широко знакомит с видами спортивных походов (туристских маршрутов). На практике осуществляется целенаправленная подготовка к соревновательной деятельности, как в командном, так и в лично-командном зачете. Команды становятся регулярными участницами соревнований по спортивному туризму. Блок рассчитан на 2 года.

Блок спортивного совершенствования

На 5 - 6 годах обучения учащиеся уже сформированы в устойчивые команды, регулярно выступающие на региональных и всероссийских соревнованиях. На теоретических занятиях учащимся предлагается более глубокое изучение ранее известных тем и новые темы. Заметно увеличивается количество практических часов. В группах спортивного совершенствования пятого года обучения увеличивается количество учебных часов для практических занятий. В группах спортивного совершенствования шестого года обучения часов для спортивно-соревновательной практики становится еще больше.

Особенности организации образовательного процесса: в виду особой специфики спортивного туризма важную роль для учебно-тренировочного процесса играет организация учебно-тренировочных выездов и многодневных сборов, а также совершение необходимого числа спортивных походов в разные сезоны года. Обучение технике и тактике спортивного туризма требует специально оборудованного полигона (спортивной площадки или зала). Невозможна подготовка спортсменов-туристов и без проведения специальных теоретических занятий в аудитории. Важной составляющей спортивной подготовки учащихся являются соревнования, а также регулярное выполнение контрольных нормативов. По мере роста спортсменов увеличивается нагрузка и усложняются поставленные задачи. Повышается категорийность туристских маршрутов и сложность дистанций, а также увеличивается интенсивность соревновательной деятельности и количество стартов.

Педагог имеет возможность самостоятельно определить специализацию группы на конкретном виде туризма (исходя из личностно-профессиональных особенностей, особенностей группы и материально-технической базы) и составлять текущую годовую программу из

отдельных блоков базовой, варьируя количество часов внутри тем, являющихся характерными для специализации группы.

В программе отводится большое количество часов на практическое освоение материала и уделяется повышенное внимание безопасности.

формы организации деятельности учащихся на занятии:

Формы, применяемые для организации деятельности учащихся на занятиях: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

материально-методическое обеспечение программы:

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь в наличии специальное туристское снаряжение, отвечающее таким понятиям, как «безопасность» и «удобство». Безопасность и удобство снаряжения должны отслеживаться педагогом. Большая часть личного снаряжения подбирается индивидуально учащимися и приобретается за счет родительских средств. Перечень необходимого снаряжения и оборудования для проведения занятий приведен в Приложении 1.

кадровое обеспечение программы:

Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», иметь опыт участия в соревнованиях и организации туристского быта.

Планируемые результаты освоения учащимися программы

В конце блока начальной подготовки планируемым результатом является:

- знание элементарных туристских понятий, необходимых для совершения несложных многодневных выездов и походов 1-2 степени сложности;
- получение элементарных спортивных навыков, соответствующих уровню I класса дистанции;
- приобретение опыта участия в лыжном походе 3 степени, в пешем походе I категории сложности.

В конце учебно-тренировочного блока планируемым результатом является:

- приобретение опыта участия в соревнованиях на пешеходных и лыжных дистанциях I и II класса. Выполнение спортивных разрядов;
- приобретение опыта участия в лыжных походах I и II категории сложности (Кольский полуостров, северо-восток Ленинградской области); в водных походах 1 степени сложности; в пеших походах I и II категории сложности; в горном походе I категории сложности.

В результате освоения программы планируемым результатом является:

- приобретение опыта участия в соревнованиях на пешеходных и лыжных дистанциях III и IV класса. Выполнение норматива I спортивного разряда и разряда «кандидат в мастера спорта»;
- приобретение опыта участия в лыжных походах II и III категории сложности; в водных походах II и III категории сложности; в пеших походах I и II категории сложности; в горном походе II и III категории сложности;
- участие в соревнованиях по горному туризму и поисково-спасательным работам.

личностные результаты освоения программы:

- знание основных методов психорегуляции (регуляции уровня возбуждения, уровня концентрации внимания);
- умение применять основные методы регуляции психических состояний в экстремальных условиях нахождения на дистанции соревнований и в подготовительный (учебно-тренировочный) период;
- сформированность здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность гражданской ответственности.

метапредметные результаты освоения программы:

- умение находить и обрабатывать информацию: комплексные краеведческие характеристики, климатические и метеорологические условия районов проведения соревнований и походов;
- умение общаться в коллективе, в т.ч. в замкнутой группе;
- умение продуктивно работать индивидуально и в группе.

предметные результаты освоения программы:

- знание правил соревнований по спортивному туризму (в действующей редакции);
- правила тактического построения и технические приемы прохождения дистанций и спортивных походов до III класса (категории) сложности включительно;
- знание техники безопасности при движении по дистанциям и маршрутам спортивных походов;
- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- умения предсказывать погоду по местным признакам, корректировать тактику движения по маршруту в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями;
- умение выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении спортивного путешествия;
- навыки выполнения технических приемов по преодолению естественных препятствий маршрута, характерных для дистанций соревнований до III класса (категории) сложности включительно.

возможность выполнения нормативов:

нормативы в дисциплине «маршрут»

- 3 юношеского разряда на начальном этапе,
- 2 спортивного разряда на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования;

нормативы в дисциплине «дистанция»

- 3 юношеского разряда на начальном этапе,
- 1 юношеского, 2 спортивного разрядов на учебно-тренировочном этапе;
- 1 спортивного разряда и разряда «кандидат в мастера спорта» на этапе спортивного совершенствования.

Учебные планы программы

Учебный план образовательной программы «Спортивный туризм» первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
	Вводное занятие	2		**2**	
	Инструктаж по ТБ	6	-	**6**	Наблюдение
1	Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»	2	-	**2**	
2	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований по группе дисциплин «маршрут»	2	-	**2**	
3	Совершение пеших туристских походов	6	20	**26**	Коллективный разбор похода
4	Совершение лыжных туристских походов	-	-	**0**	
5 5А	Совершение горных туристских походов/ Совершение водных туристских походов	-	-	**0**	
6	Очно-заочные соревнования по группе дисциплин «маршрут»	-	-	**0**	
7	Правила соревнований на туристских дистанциях	2	-	**2**	
8	Тактико-технические дистанции	2	8	**10**	
9	Технические дистанции	2	-	**2**	
10	Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях.	4	20	**24**	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
11	Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях.	6	18	**24**	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
12 12А	Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях/ Техника водного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	-	-	**0**	
13	Соревнования по технике полевого походного быта	4		**4**	
14	Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»)	-	-	**0**	
15	Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы на туристских соревнованиях	4	-	**4**	
16	Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований	4	-	**4**	
17	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	-	**4**	Опрос
18	Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	4	24	**28**	Анализ подготовки и участия в соревнованиях

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
19	Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии	4	2	**6**	Анализ навыков соблюдения гигиены
20	Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	-	64	**64**	Сдача физических нормативов
21	Итоговое занятие	2		**2**	Учебное тестирование
	ИТОГО:	**60**	**156**	**216**	

Учебный план образовательной программы «Спортивный туризм» второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
	Вводное занятие	2		**2**	
	Инструктаж по ТБ	6	0	**6**	Наблюдение
1	Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»	2	0	**2**	
2	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований по группе дисциплин «маршрут»	2	0	**2**	
3	Совершение пеших туристских походов	8	30	**38**	Коллективный разбор похода
4	Совершение лыжных туристских походов	0	0	**0**	
5 5А	Совершение горных туристских походов/ Совершение водных туристских походов	0	0	**0**	
6	Очно-заочные соревнования по группе дисциплин «маршрут»	0	0	**0**	
7	Правила соревнований на туристских дистанциях	2	0	**2**	
8	Тактико-технические дистанции	2	8	**10**	
9	Технические дистанции	2	8	**10**	
10	Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	8	30	**38**	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
11	Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	6	30	**36**	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
12 12А	Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях/ Техника водного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	0	0	**0**	
13	Соревнования по технике полевого походного быта	6	0	**6**	Анализ выполнения заданий
14	Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»)	0	0	**0**	
15	Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы на туристских соревнованиях	4	0	**4**	
16	Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований	6	0	**6**	Анализ подготовленного номера
17	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	0	**4**	
18	Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	6	72	**78**	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
19	Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии	6	2	**8**	Анализ навыков соблюдения гигиены
20	Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	0	70	**70**	Сдача физических нормативов
21	Итоговое занятие	2	0	**2**	Учебное тестирование
	ИТОГО:	**74**	**250**	**324**	

Учебный план образовательной программы «Спортивный туризм» третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
	Вводное занятие	2		2	
	Инструктаж по ТБ	4	0	4	Наблюдение
1	Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»	4	0	4	
2	Навыки и умения спортсмена – участника соревнований по группе дисциплин «маршрут»	4	0	4	
3	Совершение пеших туристских походов	4	25	29	Коллективный разбор похода
4	Совершение лыжных туристских походов	4	25	29	Коллективный разбор похода
5 5А	Совершение горных туристских походов/ Совершение водных туристских походов	0	0	0	
6	Очно-заочные соревнования по группе дисциплин «маршрут»	4	0	4	
7	Правила соревнований на туристских дистанциях	2	0	2	
8	Тактико-технические дистанции	2	8	10	
9	Технические дистанции	2	8	10	Анализ работы на дистанции
10	Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	4	30	34	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
11	Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	4	30	34	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
12 12А	Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях/ Техника водного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	0	0	0	
13	Соревнования по технике полевого походного быта	2	16	18	Анализ участия в соревнованиях
14	Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»)	0	0	0	
15	Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы на туристских соревнованиях	4	0	4	
16	Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований	6	0	6	Анализ подготовленного номера
17	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	0	4	
18	Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	4	36	40	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
19	Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии	4	6	10	Анализ соблюдения правил спортсмена
20	Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	4	70	74	
21	Итоговое занятие	2	0	2	Учебное тестирование
	ИТОГО:	**70**	**254**	**324**	

Учебный план образовательной программы «Спортивный туризм» четвертого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
	Вводное занятие	2		**2**	
	Инструктаж по ТБ	6	-	**6**	Наблюдение
1	Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»	4	-	**4**	
2	Навыки и умения спортсмена – участника соревнований по группе дисциплин «маршрут»	4	-	**4**	
3	Совершение пеших туристских походов	4	62	**66**	Коллективный разбор похода
4	Совершение лыжных туристских походов	4	32	**36**	Коллективный разбор похода
5 5А	Совершение горных туристских походов Совершение водных туристских походов	0	0	**0**	
6	Очно-заочные соревнования по группе дисциплин «маршрут»	4	0	**4**	
7	Правила соревнований на туристских дистанциях	2	0	**2**	
8	Тактико-технические дистанции	2	8	**10**	Анализ работы на дистанции
9	Технические дистанции	2	8	**10**	Анализ работы на дистанции
10	Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	4	48	**52**	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
11	Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	4	48	**52**	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
12 12А	Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях Техника водного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	0	0	**0**	
13	Соревнования по технике полевого походного быта.	2	16	**18**	Анализ участия в соревнованиях
14	Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»).	0	0	**0**	
15	Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы на туристских соревнованиях	4	0	**4**	
16	Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований	6	0	**6**	Анализ подготовленного номера и выступления
17	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	0	**4**	
18	Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	2	60	**62**	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
19	Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии	6	6	**12**	Анализ соблюдения правил спортсмена
20	Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	4	72	**76**	Сдача физических нормативов
21	Итоговое занятие	2	0	**2**	Учебное тестирование
	ИТОГО:	**72**	**360**	**432**	

Учебный план образовательной программы «Спортивный туризм» пятого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
	Вводное занятие	2		2	
	Инструктаж по ТБ	4		4	Наблюдение
1	Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»	4		4	
2	Навыки и умения спортсмена – участника соревнований по группе дисциплин «маршрут»	6		6	
3	Совершение пеших туристских походов	4	48	52	Коллективный разбор похода
4	Совершение лыжных туристских походов	4	48	52	Коллективный разбор похода
5 5А	Совершение горных туристских походов Совершение водных туристских походов	4	48	52	Коллективный разбор похода
6	Очно-заочные соревнования по группе дисциплин «маршрут»				
7	Правила соревнований на туристских дистанциях			0	
8	Тактико-технические дистанции	4	8	12	
9	Технические дистанции	2		2	Анализ работы на дистанции
10	Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	2	16	18	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
11	Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	2	16	18	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
12 12А	Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях Техника водного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	8	48	56	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
13	Соревнования по технике полевого походного быта	2	16	18	Самостоятельная работа
14	Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»)	4	8	12	Анализ самостоятельной работы
15	Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы на туристских соревнованиях	6		6	
16	Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований.	4		4	Анализ подготовленного номера и выступления
17	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6		6	
18	Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	4	36	40	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
19	Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии.	4	8	12	Анализ выполнения приемов по оказанию первой помощи
20	Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	4	70	74	Сдача физических нормативов
21	Итоговое занятие	2		2	Учебное тестирование
	ИТОГО:	**86**	**394**	**480**	

Учебный план образовательной программы «Спортивный туризм» шестого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
	Вводное занятие	2		2	
	Инструктаж по ТБ	4		4	Наблюдение
1	Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»	2		2	
2	Навыки и умения спортсмена – участника соревнований по группе дисциплин «маршрут»	6		6	
3	Совершение пеших туристских походов	4	48	52	Коллективный разбор похода
4	Совершение лыжных туристских походов	4	48	52	Коллективный разбор похода
5 5А	Совершение горных туристских походов/ Совершение водных туристских походов	4	48	52	Коллективный разбор похода
6	Очно-заочные соревнования по группе дисциплин «маршрут»				
7	Правила соревнований на туристских дистанциях			0	
8	Тактико-технические дистанции	4	8	12	
9	Технические дистанции	2		2	Анализ работы на дистанции
10	Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	2	16	18	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
11	Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	2	16	18	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
12 12А	Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях/ Техника водного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях.	8	48	56	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
13	Соревнования по технике полевого походного быта	2	16	18	Анализ самостоятельной работы
14	Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»)	4	8	12	Анализ самостоятельной работы
15	Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы на туристских соревнованиях	4		4	
16	Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований	4		4	Анализ выступления
17	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4		4	
18	Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	4	40	44	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
19	Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии	4	8	12	Анализ выполнения приемов по транспортировке пострадавшего
20	Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	4	70	74	Сдача физических нормативов
21	Итоговое занятие	4		4	Учебное тестирование
	ИТОГО:	**82**	**398**	**480**	

Примечания к базовому учебному плану

К разделам 3-5А: Совершение пеших, лыжных, горных и водных походов

Таблица**: Спортивные походы по этапам и годам обучения**

Этап, год обучения	**Пешие походы**	**Лыжные походы**	**Горные походы**	**Водные походы**
Начальный этап, первый год обучения	1 степень	-	-	-
Начальный этап, второй год обучения	2-3 степень сложности	2 степень	-	-
Учебно-тренировочный этап, третий год обучения	3 степень I кат. сл.	3 степень I кат. сл.	3 степень I кат. сл.	3 степень I кат. сл.
Учебно-тренировочный этап, четвертый год обучения	3 степень – I кат. сл. I – II кат. сложности	3 степень – I кат. сл. I – II кат. сложности	3 степень – I кат. сл. I – II кат. сложности	3 степень – I кат. сл. I – II кат. сложности
Учебно-тренировочный этап, пятый год обучения	II категория сложности	II категория сложности	II категория сложности	II категория сложности
Учебно-тренировочный этап, шестой год обучения	III кат. сложности	III кат. сложности	III кат. сложности	III кат. сложности

I.

Для совершения пеших походов может использоваться осенний и летний каникулярный период школьников. Для совершения лыжных походов может использоваться зимний и весенний каникулярный период школьников. Для совершения горных походов может использоваться летний каникулярный период, преимущественно август. Для совершения водных походов может использоваться летний каникулярный период.

II.

К разделам 5 – 5А и 12 - 12А: в зависимости от вида туризма, выбранного в качестве специализации, учащимися изучаются разделы 5, 12 (горный туризм) или разделы 5А, 12А (водный туризм).

III.

К разделам 8-14: в продолжительность изучения разделов включается время, проведенное учащимися на соответствующих дистанциях соревнований на местности и соревнований на технических дистанциях в закрытых помещения. Пешеходный туризм выбран в качестве базового вида туризма. Время, проведенное на дистанциях соревнований по другим видам туризма, учитывается в разделах «Техника видов туризма. Навыки и умения спортсменов».

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы. Формы проведения диагностики и контроля по каждой теме указаны в учебном плане программы.

формы контроля:

- Практическое задание, опрос, зачет, учебный тест, самостоятельная работа, диагностическая игра, соревнование, сдача физических, контрольных и разрядных нормативов;
- наблюдение, анализ качества выполнения заданий, беседа, само и взаимоанализ, результаты и анализ участия в соревнованиях и походах.

сроки проведения:

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, выезде, мероприятии в форме опроса, наблюдения, анализа выполнения заданий, беседы.

Промежуточная аттестация проводится по итогам темы и полугодия в форме опроса, беседы, учебного теста, выполнения самостоятельной практической работы, диагностической игры, сдачи физических нормативов, участия в соревнованиях; анализа, самоанализа и взаимоанализа действий учащихся, контроля качества выполнения самостоятельных и групповых заданий.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в конце каждого блока обучения в форме анализа участия в походах, соревнованиях, анализа достижения планируемых метапредметных и личностных результатов.

критерии, параметры и показатели оценки:

Оценка проводиться по трехбалльной системе.

Конкретные параметры результатов обучения указаны в диагностических материалах к мониторингу по итогам каждого учебного полугодия.

Критерии оценки знаний:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – уверенно владеет терминологией; отвечает без сомнений и правильно на все вопросы; знает алгоритм действий; уверенно чувствует себя при обсуждении вопросов.

2 балла (средний уровень освоения материала) – не всегда правильно использует термины; неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов; путается в алгоритме действий: периодически требуются подсказки педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – не знает специфической терминологии; не может правильно отвечать на вопросы; не участвует в общем обсуждении; алгоритм действий не освоен; необходимы подсказки педагога.

Критерии оценки умений:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.

2 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей или педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.

Критерии оценки метапредметных результатов:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – учащийся умеет налаживать и поддерживать доброжелательные отношения, совместно принимать решения, совместно решать проблемы, совместно работать для достижения общей цели; умеет самостоятельно выполнять свои обязанности; умеет стойко переносить трудности на занятиях и выездах; умеет оценивать свои действия для достижения нужного результата поставленной задачи и умеет правильно оценить конечный результат; умеет помогать младшим товарищам.

2 балла (средний уровень) - при решении конфликтных вопросов требуется помощь руководителя; иногда возникают трудности на занятиях и выездах; для достижения поставленной задачи совершаются ненужные или лишние действия; требуется помощь педагога в оценке результатов; умение помогать младшим товарищам проявляется только в некоторых ситуациях.

1 балл (низкий уровень) – учащийся демонстрирует нежелание быть в коллективе; тяжело переносит трудности во время занятий и выездов; работу выполняет по принуждению руководителя; не в состоянии оценить правильность выполнения поставленной задачи; требуется контроль; нет желания помогать младшим товарищам.

Критерии оценки личностных результатов:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни; появляется желание правильно питаться, заниматься спортом; во время занятий и в походах ребенок самостоятельно ищет возможность помочь коллективу, проявляет желание участвовать в общественных делах, независимо от их трудности; проявляет желание учиться.

2 балла (средний уровень) - желание соблюдать здоровый образ жизни проявляется периодически; чувство ответственности за коллектив проявляется, но в зависимости от ситуации; желание учиться есть, но периодически ослабевает.

1 балл (низкий уровень) – нет потребности в здоровом образе жизни; про ответственность приходится постоянно объяснять и напоминать; педагогу необходимо жестко контролировать выполнение заданий.

варианты контрольно-измерительных материалов:

тесты, практические задания, физические нормативы, контрольные и разрядные нормативы, вопросы для собеседования, беседы, опроса, зачета.

формы фиксации результатов:

карта результативности освоения программы, информационная карта о деятельности педагога, протокол, ведомость, таблица наблюдений, отчет о мероприятии, спортивный дневник.

Методические материалы

методики, методы и приемы, технологии обучения

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач, моделирование ситуаций);
- творческие (нестандартное решение проблем, организация досуговых программ и ролевых игр, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.).

формы проведения занятий:

Занятия состоят из теоретических и практических. Теория преподается в формах лекции, видеозанятия, беседы. Практика преподается в формах: тренировка, семинар, отработка практических навыков, участие в соревнованиях, сборах, походах. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на скалодроме, на стадионе и в парках, на естественном рельефе. Теоретическая часть занятий почти неотделима от практической. Режим занятий может строиться по различным схемам в зависимости от времени года.

Перечень дидактических материалов:

1. литература для педагогов

2. литература для учащихся

3. отчеты о совершенных путешествиях и материалы для подготовки походов (в электронном виде)

4. компьютерные фотопрезентации по основным видам туризма (учебно-методического содержания)

5. видеофильмы и клипы, иллюстрирующие туризм разных видов.

6. инструкции по технике безопасности:

- Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма
- О порядке подготовки и проведения туристских походов, экспедиций, экскурсий (путешествий), учебно-тренировочных сборов, организации туристских лагерей. По охране труда при проведении занятий по спортивному ориентированию на лыжах.
- По охране труда при проведении занятий по спортивному ориентированию (на местности, или в спортивном зале)
- По охране труда при проведении спортивных соревнований по спортивному ориентированию
- По охране труда при проведении занятий по спортивному туризму (на местности, или в спортивном зале)
- По охране труда при проведении спортивных соревнований по спортивному туризму

Раздаточный материал для аудиторных занятий по начальной туристской подготовке.

1. раздаточный материал к занятиям по начальной туристской подготовке (каталоги с вариантами экипировки, постановка лагеря, выбор походного снаряжения)

2. раздаточный материал для занятий по ориентированию (карточки с заданиями на поиск соответствия, определения знаков спортивных карт, определения направления)

3. раздаточный материал для занятий по первой медицинской помощи (типы повязок, бинты)

4. раздаточный материал для занятий по теме питание (задание на нахождение ошибок в составлении раскладки)

5. раздаточный материал для занятий по теме узлы (схемы вязки узлов)

6. раздаточный материал для занятий по теме отчет о спортивном походе (типовая форма отчетов. Демонстрационные отчеты)

7. раздаточный материал по теме лыжный туризм (типы лыжных ходов, каталоги лыжного снаряжения)

8. раздаточный материал для занятий по теме «Конкурсная программа в соревнованиях по спортивному туризму» (примеры заданий)

Картографический материал

1. карты для занятий спортивным ориентированием

2. карты для совершения однодневных маршрутов

3. карты для совершения многодневных походов

4. карты для изучения темы «Туристские возможности России» и «География Ленинградской области»

5. фотоматериалы для занятий по теме «Географические районы России и ее туристские возможности»

Информационные источники

нормативная база:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196)

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

5. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020

6. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года

список литературы для использования педагогом:

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. – Москва: 1986.

2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.

3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.

4. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов: Москва: Издательство "АСТ-ЛТД", 1997.

5. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

6. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. – Москва: 2000.

7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Москва: ФиС, 1986.

8. Горный туризм. Сост. Я. Тятте. - Таллинн: Ээсти раамат, 1980.

9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - Москва: ФиС, 1978.

10. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. – Москва: ЦРИБ "Турист", 1980.

11. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 гг.) / Автор-составитель Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 – 312 с

12. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.

13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - Москва: ФиС, 1990.

14. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - Москва: Профиздат, 1984.

15. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. –Москва: 1995.

16. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

17. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсменов. – Москва: «ЭльфИПР», 2004.

18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - Москва: ЦРИБ "Турист", 1983.

19. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Речь, 2008 – 160 с.

20. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

21. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - Москва: ФиС, 1981.

22. Мартынов А.И. Психология альпинизма. – Москва: СпортАкадемПресс, 2001.

23. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. - Таллинн, 1978.

24. Навыки альпинизма: Курс тренировок / Пит Хилл, Стюарт Джонстон. – Пер. с англ. К Ткаченко – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2005.

25. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. – Санкт-Петербург: 1997.

26. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - Москва: ФиС, 1987.

27. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

28. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. – Москва: 1998.

29. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004гг. – Москва: 1998.

30. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

31. Спортивный туризм в системе образования / Под редакцией Губаненков С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2008 – 196 с.

32. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Ленинград: ЛГУ, 1990.

33. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - Москва: ФиС, 1980.

34. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – Москва: 1997.

35. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с.

36. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2003.

37. Школа альпинизма. - Москва: ФиС, 1989.

38. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - Москва: ФиС, 1972.

список литературы в адрес учащихся и родителей:

1. Белоликов К.Ю., Филиппов В.В. и др. Туристская подготовка студентов педагогических вузов. Учебно-методическое пособие – СПб.: Издательско-полиграфический центр Санкт-Петербургского Государственного Университета технологии и дизайна, 2006. – 160 с.

2. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 гг.) / Автор-составитель Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 – 312 с.

3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - Москва: ЦРИБ "Турист", 1983.

4. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - Москва: Профиздат, 1984.

5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2006 – 600 с.

6. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Речь, 2008 – 160 с.

7. Ушакова О.Д. Красная книга России: Растения. Словарь-справочник школьника – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 64 с.

8. Ушакова О.Д. Красная книга России: Животные. Словарь-справочник школьника – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 64 с.

9. Ушакова О.Д. Загадки и пословицы о природе и погоде. Справочник школьника. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 96 с.

10. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – Москва: 1997.

11. Шинкарчук С.А. Правила безопасности дома и на улице. - СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 64 с.

перечень интернет-источников:

1. Сайт ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга: [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://ddtks.ru, свободный.

2. Сайт федерации спортивного туризма России: [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.tssr.ru, свободный.

3. Сайт Федерации спортивного туризма Санкт-Петербурга: [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://rfstspb.ru/ , свободный.

4. Сайт «Балтийский берег»: [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.balticbereg.ru, свободный.

5. Сайт поисковой системы «Google»: [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://www.google.ru, свободный.

Приложение 1

Перечень снаряжения для освоения программы:

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием
1. компаса для занятий ориентированием и прохождения маршрутов
2. часы для спортивного ориентирования
3. спортивные и топографические карты
4. секундомеры
5. система электронной отметки

Специальное снаряжение для занятий спортивным туризмом (дисциплина «дистанция»)
1. страховочные системы
2. веревки для самостраховки d 6мм
3. веревки для командной страховки d 10мм
4. карабины
5. системные блоки для натяжения переправ
6. специальное снаряжение (зажимы, спусковые устройства)
7. каски
8. страховочные перчатки

Групповое походное снаряжение
1. специальное походное снаряжение (палатки, зимний шатер, костровые тенты, костровые принадлежности, газовые горелки, пилы, топоры)
2. походный ремонтный набор
3. походная аптечка и аптечка для однодневных выездов

Снаряжение (групповое и индивидуальное) для водного туризма
1. байдарки
2. спасательные жилеты
3. весла
4. каски
5. защитные фартуки и юбки
6. спасательный конец

Личное туристское снаряжение
1. рюкзаки
2. спальники
3. коврики для ночевок в палатке

Перечень оборудования для освоения программы:
Класс для теоретических занятий
Оборудованный спортивный зал
Мультимедийное оборудование
Фото и видеоаппаратура
Компьютер
Ноутбук
Принтер

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕН

приказом от 31.08.2021 № 49-од

Директор

_____

М.Д. Иваник

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм»
на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	В этом учебном году не реализуется					
2 год	В этом учебном году не реализуется					
3 год	В этом учебном году не реализуется					
4 год	В этом учебном году не реализуется					
5 год	01.09	25.06	40	120	480	2 раза в неделю по 2 часа, один раз 8 часов
6 год	В этом учебном году не реализуется					

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, выездов, учебно-тренировочных сборов, соревнований.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2021 № 49-од
Директор

_____М.Д. Иваник

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм»
пятый год обучения

Особенности программы и организации образовательного процесса пятого года обучения:
Увеличено количество часов по программе. Введены темы водных/горных походов, топографии.

Цель обучения:
Основной целью данной программы является подготовка спортсменов высокого уровня спортивного и технического мастерства.

Задачи обучения:
- формирование системы знаний, необходимых для безопасного участия в сложных походах;
- формирование системы знаний, необходимых для участия в соревнованиях на туристско-спортивных дистанциях;
- разносторонняя физическая подготовка и ее совершенствование;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- формирование навыков взаимоотношений между участниками в походе и в спортивной команде;
- гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка;
- создание мотивации и благоприятных условий для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине.

Планируемые результаты обучения:
- приобретение опыта участия в соревнованиях по спортивному туризму. Выполнение норматива I спортивного разряда и разряда «кандидат в мастера спорта»;
- приобретение опыта участия в лыжных, водных, пеших, горном походах;
- участие в соревнованиях по горному туризму и поисково-спасательным работам.

Предметные:
- знание правил соревнований по спортивному туризму (в действующей редакции);
- правила тактического построения и технические приемы прохождения дистанций и спортивных походов до III класса (категории) сложности включительно;

- знание техники безопасности при движении по дистанциям и маршрутам спортивных походов;
- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- умения предсказывать погоду по местным признакам, корректировать тактику движения по маршруту в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями;
- умение выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении спортивного путешествия;
- навыки выполнения технических приемов по преодолению естественных препятствий маршрута, характерных для дистанций соревнований до III класса (категории) сложности включительно;

Метапредметные:

- умение находить и обрабатывать информацию: комплексные краеведческие характеристики, климатические и метеорологические условия районов проведения соревнований и походов;
- умение общаться в коллективе, в т.ч. в замкнутой группе;
- умение продуктивно работать индивидуально и в группе.

Личностные:

- знание основных методов психорегуляции (регуляции уровня возбуждения, уровня концентрации внимания).
- умение применять основные методы регуляции психических состояний в экстремальных условиях нахождения на дистанции соревнований и в подготовительный (учебно-тренировочный) период.
- формирование здорового и безопасного образа жизни;
- формирование гражданской ответственности.

Содержание обучения:

Вводное занятие

Теория:

Ознакомление с работой спортивно-туристского отдела ДДТ. Цели и задачи туристской учебной группы. Формы работы: теоретические и практические занятия, тренировки, выезды, походы, соревнования и т.д. План работы на предстоящий учебный год.

1. Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»

Теория:

1.1 Правила соревнований.

Декларативная часть (общие положения). Проводящие организации. Ответственность проводящих организаций за происшествия на маршрутах спортивных походов (СП). Требования к составу группы. Восхождения на маршрутах СП. Парусные СП. Оформление документации при проведении соревнований туристских СП. Обязанности и права руководителя группы. Обязанности и права участников СП. Санкции за нарушение правил соревнований СП.

1.2. Кодекс путешественника.

"Гаагская декларация по туризму", "Хартия туризма" и другие международные документы туризма. Обязанности путешественника.

1.3. Типовая форма и содержание отчета о спортивном походе (туристском маршруте).

Титульный лист. Смысловая идея. Нитка маршрута и аварийные выходы. Рекомендуемые варианты подъезда. Причины изменения маршрута. Техническое описание маршрута. Определяющие препятствия маршрута. Потенциальные препятствия на маршруте. Перечень природных, исторических и иных интересных объектов. Дополнительные сведения о походе. Рассмотрение отчета в Маршрутно-квалификационной комиссии.

2. Навыки и умения спортсмена - участника соревнований по группе дисциплин «маршрут»

Теория:

2.1. Навыки и умения руководителя группы.

Одновременные действия: подбор членов группы в соответствии с их туристской квалификацией, физической и технической подготовленностью, психологической совместимостью - определение района похода, маршрута похода и тактики его прохождения. Организация подбора и подготовки снаряжения и продуктов питания, составление сметы расходов. Оформление маршрутных документов, постановка группы на учет в поисково-спасательных службах. Обеспечение соответствия реального прохождения маршрута заявленному тактическому плану, контроль соблюдения сроков связи. Чрезвычайное происшествие: обеспечение спасработ силами группы, сообщение в МКК и ПСС о происшествии и сходе группы с маршрута. Оформление отчета и оформление справок о путешествии.

2.2. Навыки и умения штурмана и хронометриста.

Чтение топографических карт, кроков, схем. Выбор пути по маршруту. Ведение хронометража движения по маршруту и составление технического описания маршрута. Взаимодействие с руководителем группы.

2.3. Навыки и умения фотографа

Навык фотографирования: определение экспозиции и ракурса сьемки. Определение точек съемки, необходимых для составления фотоотчета о совершении путешествия. Взаимодействие со штурманом и руководителем группы. Участие в подготовке отчета: составление фотографической нитки маршрута.

2.4. Навыки и умение начпрода.

Составление раскладки продуктов питания на поход. Организация закупки продуктов. Расфасовка продуктов по модулям и заброскам. Распределение модулей между членами группы. Контроль расходования продуктов на маршруте. Взаимодействие с руководителем группы. Участие в составлении отчета.

2.5.Навыки и умения реммастера и заведующего общим и специальным снаряжением группы.

Подготовка к походу: составление списков снаряжения и комплектация ремнабора. Распределение снаряжения между членами группы.

Поход: контроль правильной эксплуатации снаряжения, проведение ремонтных работ. Взаимодействие с руководителем группы. После похода: осмотр и ремонт снаряжения, участие в составлении отчета.

2.6. Навыки и умения санинструктора группы.

Подготовка к походу: комплектация общей аптечки, упаковка лекарств, комплектация аптечек по числу возможных автономных групп на маршруте (разведывательные группы, группы, выполняющие краеведческие наблюдения, группы, совершающие радиальные выходы и остающиеся этим временем в лагере). В походе: хранение аптечки и контроль использования лекарств; оказание первой помощи; ведение дневника и историй болезней; взаимодействие с руководителем группы.

После похода: ревизия аптечки, участие в составлении отчета.

2.7. Навыки и умения ответственного за краеведческие наблюдения на маршруте.

Подготовка к походу: составление плана производства краеведческих наблюдений и определение участников, участвующих в их производстве; обеспечение необходимого снаряжения и взаимодействие с заведующим общим и специальным снаряжением группы. В походе: контроль производства и производство краеведческих наблюдений; ведение записей; взаимодействие с руководителем группы, штурманом и фотографом. После похода: камеральная обработка краеведческих наблюдений, составление отчета о наблюдениях; участие в составлении отчета о походе.

3. Совершение пеших туристских походов

Теория:

3.1. Снаряжение для пеших походов.

Групповое и личное снаряжение в туристских походах. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Примус в туристском походе. Особенности эксплуатации снаряжения.

3.2. Организация питания в туристском походе.

Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима.

Составление "раскладки продуктов" туристского путешествия.

Особенности упаковки и хранения продуктов в туристском путешествии. Организация приема пищи.

3.3. Ориентирование в туристском походе.

Чтение разных видов туристских топографических карт, кроков и схем. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам в путешествии.

3.4. Тактика пеших походов.

Тактическое планирование путешествий различных категорий сложности. Протяженность и продолжительность дневных переходов. Режим движения по маршруту. Дни отдыха ("дневки") на туристском маршруте.

3.5. Обеспечение безопасности.

Безопасность в походе. Инструктажи и инструкции по технике безопасности. Подъезды и движение по маршруту. Особенности эксплуатации полевых лагерей в разных местностях. Сплочение группы и психологическая "разгрузка" в процессе совершения путешествия.

3.6. Организация и проведение поисково-спасательных работ.

Контрольные сроки туристского путешествия. Организация поиска пострадавшего. Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего по пересеченной местности.

Практика:

Подготовка снаряжения к походу. Подбор и упаковка продуктов. Занятия по поиску «пострадавшего», оказании первой помощи, транспортировке. Работа с топографическими картами. Работа с примусом и газовой горелкой. Организация похода. Участие в походе.

4. Совершение лыжных туристских походов

Теория:

4.1. Снаряжение туриста-лыжника.

Личное снаряжение туриста-лыжника. Виды лыж. Особенности выбора, хранения, подготовки к сезону и эксплуатации лыж. Установка креплений. Лыжные палки. Лыжные ботинки, бахилы. Одежда для зимних походов. Лавинные шнуры.

Групповое снаряжение в лыжном туризме. Шатровые палатки и печки. Эксплуатация и ремонт. Ремонт печек в походе. Состав ремнабора. Лавинные лопаты и щупы.

4.2. Особенности походного быта зимой. Вопросы питания.

Время поиска, выбор места и особенности установки полевого лагеря в зимнее время. Эксплуатация лагеря.

Рационы и режим питания в зимних походах. Особенности упаковки и хранения продуктов в зимних походах. Посуда для зимних походов. Особенности организации приема пищи.

4.3. Тактика и обеспечение безопасности лыжного путешествия.

Протяженность и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту в лыжных походах. Происхождение и условия схода лавин. Правила поведения в лавиноопасном районе.

4.4. Организация и проведение поисково-спасательных работ в зимнее время.

Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Организация поиска пострадавшего. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего в зимнее время.

Организация поисково-спасательных работ в лавиноопасном районе.

Практика:

Подготовка снаряжения к походу. Подбор и упаковка продуктов. Тренировки на снежных склонах. Тренинг организации поиска «пострадавшего». Организация похода. Участие в походе.

5. Совершение горных туристских походов

Теория:

5.1. Снаряжение туриста-горника.

Веревки (виды, размеры, прочностные характеристики). Страховочные системы (виды, предназначения). Карабины (виды, прочностные характеристики). Спусковые устройства. Скальные крючья (виды), френды, закладки. Скальные молотки и экстракторы. Жумары. Каски. Ледобуры, ледорубы и кошки.

5.2. Формы горного рельефа.

Формы горного рельефа (по И.И. Антоновичу). Элементы скального рельефа. Ледники. Формы ледников. Виды ледников. Горные реки.

5.3. Особенности полевого походного быта в горах.

Правила выбора места для лагеря. Подготовка и организация лагеря на различном горном рельефе. Лагерное снаряжение. Правила безопасности при организации и эксплуатации лагеря. Охрана природной среды. Устройство лагеря на скалах. Устройство лагеря на снегу и льду.

Особенности пищевых рационов горных походов и приготовления пищи в высокогорье.

5.4. Тактика и обеспечение безопасности путешествия.

Особенности воздействия высокогорья на организм человека. Акклиматизация в горном походе. Протяженность и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту в горных походах. Особенности ориентирования в горах. Режим горных рек.

5.5. Организация и проведение поисково-спасательных работ в горах.

Действия туристской группы в условиях чрезвычайного происшествия.

Техническое обеспечение поисково-спасательных операций в горах. Особенности радиосвязи в горах. Организация и проведение поиска пострадавших.

Особенности транспортировки «пострадавшего» с травмами различной тяжести по горному рельефу. Транспортировка «пострадавшего» подручными средствами. Вязка мягких носилок. Переноска пострадавшего по склонам различного характера и крутизны. Спуск и подъем пострадавшего с сопровождающим. Подъем пострадавшего из трещины ледника.

Практика:

Подготовка снаряжения к походу. Упаковка продуктов. Тренировки на скальных и ледовых трассах. Тренинг организации транспортировки «пострадавшего». Организация похода. Участие в походе.

5А. Совершение водных походов

Теория:

5А.1. Снаряжение туриста-водника

Групповое снаряжение: неразборные и разборные плавсредства (плоты, лодки, надувные лодки, каяки, байдарки, катамараны, рафты, спасательные надувные плоты). Устройство. Особенности загрузки и ходовые особенности.

Личное снаряжение: весло, спасжилет, гидрокостюм, каска.

5А.2. Особенности техники быта в водных походах. Вопросы питания.

Особенности составления и упаковки пищевых рационов в водных походах. Выбор места для лагеря. Размещение плавсредств, необходимость дежурства.

5А.3. Преодоление естественных препятствий маршрута.

Классификация естественных препятствий водных маршрутов. Просмотр препятствий с воды. Просмотр с берега. Организация страховки при преодолении водных препятствий. Обнос препятствий.

5А.4. Тактика и обеспечение безопасности водного путешествия.

Особенности ориентирования на воде.

Сезоны водных походов. Уровни воды в реках. Возможности ледовой опасности. Протяженность и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту. Дни отдыха в водных походах. Чтение лоций. Прокладка курса и ориентирование при движении по открытым водным пространствам.

5А.5. Организация спасательных работ на воде.

Спасательные работы с берега и с плавсредства, на гладкой и на бурной воде.

Практика:

Подготовка снаряжения к походу. Упаковка продуктов. Тренинг по организации спасательных работ. Тренировки на воде. Организация похода. Участие в походе.

6. Очно-заочные соревнования по группе дисциплин «маршрут»

Теория:

Изучение программы очно-заочных соревнований позволяет принимать участие как в очно-заочных, так и в заочных соревнованиях спортивных походов.

6.1. Положение и условия проведения очно-заочных соревнований.

Назначение туров соревнований. Подведение итогов соревнований.

6.2. Тур «Подготовка к походу» Заполнение заявочных документов.

Участие в контрольных соревнованиях. Критерии оценки тура «Подготовка к походу».

6.3. Тур «Письменный отчет».

Особые требования к отчетам по положению о соревнованиях. Критерии оценки тура «Письменный отчет». Соответствие отчета правилам составления письменных отчетов о спортивных походах. Соответствие сложности похода и уровня подготовки участников. Интегральная оценка похода.

6.4. Тур «Устный отчет».

Состав участников. Распределение обязанностей. Аннотация путешествия. Критерии оценки тура «Устные отчеты». Полнота информации, массовость, композиция выступления, значимость исследований, эмоциональность отчета, яркость и многообразие выразительных средств.

7. Правила соревнований на туристских дистанциях

Теория:

В разделе изучается текст правил соревнований по спортивному туризму по группе дисциплин «Дистанции». Правила изучаются по единой схеме и комментируются с точки зрения работы судей на различных видах дистанций.

7.1. Общие положения. Разрядные требования.

Цели, задачи и характер соревнований на туристских дистанциях. Виды дистанций. Классификация соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Мандатная комиссия, комиссия по допуску участников и жюри. Заявки на участие в соревнованиях. Заявления и протесты. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды: их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований. Судейская коллегия: состав, квалификация, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Обеспечение безопасности. Экология соревнований. Основные принципы определения результатов.

Разрядные требования, действующие в настоящее время.

7.2. Пешеходный туризм.

Содержание соревнований. Классификация. Дистанции соревнований. Техническое описание этапов. Прохождение дистанции. Заявка по тактике. Обеспечение безопасности. Судейство и определение результатов. Оборудование и маркировка. Таблица штрафных начислений.

7.3. Лыжный туризм.

Содержание соревнований. Классификация. Дистанция соревнований. Техническое описание этапов. Оборудование и маркировка. Обеспечение безопасности. Прохождение дистанции. Судейство и определение результатов. Таблица штрафных начислений.

7.4. Горный туризм.

Содержание соревнований. Дистанция соревнований. Прохождение дистанции. Заявка по тактике. Обеспечение безопасности. Определение результатов. Таблица штрафов.

7.5. Водный туризм.

Содержание соревнований. Классы судов. Дистанция соревнований. Оборудование дистанций. Прохождение дистанции. Обеспечение безопасности. Определение результатов. Таблица штрафов.

Практика:

Прохождение этапов соревнований.

8. Тактико-технические дистанции

Теория:

8.1. Дисциплина «дистанция - пешеходная - группа». Навыки и умения спортсмена.

8.1.1. Виды дистанций «группа»:

ралли, жесткое ралли, гонка. Понятия "КВ" (контрольное время), "ПКВ" (пункт контроля времени), "ОВ" (оптимальное время), "ПВ" (предельное время), "ОКВ" (общее контрольное время).

8.1.2. Системы подведения результатов на дистанциях «группа»:

8.1.3. Состав дистанций «группа».

Виды ориентирования на дистанциях *«группа»*:

- ориентирование в заданном направлении;
- «командный выбор»
- ориентирование на обозначенном маршруте;
- ориентирование по легенде;
- определение точки стояния;
- азимутальный ход.

Технические этапы на дистанциях *«группа»*:

- спуск по перилам (организация спуска);
- подъем по перилам (организация подъёма);
- траверс склона;
- переправа по бревну (организация переправы по бревну);
- навесная переправа (организация навесной переправы);
- переправа по веревке с перилами ("параллелька");
- организация переправы по болоту при помощи слег;
- переправа через водную преграду на подручных средствах;
- переправа вброд (организация переправы вброд).
- определение азимута на объект, определение расстояния до недоступного объекта, определение топографических условных обозначений;
- оказание первой помощи;
- разведение костра (примуса) и кипячение воды на время;
- вязка узлов;
- выполнение краеведческого задания.

8.1.4. Тактика работы команды на дистанции «группа».

Распределение обязанностей внутри команды. Умения и навыки: работа с секундомером (контроль КВ); работа с ЗМК (зачётной маршрутной книжкой - карточкой команды); работа с судьями. Обязанности капитана команды.

9. Технические дистанции

Теория:

9.1. Виды технических дистанций: лично-командные, командные.

9.2. Основные отличия технических дистанций от дистанции «группа».

9.3. Содержание технических дистанций.

9.4. Умения и навыки спортсмена на технических дистанциях.

9.5. Особенности тактики работы команды на технических дистанциях.

9.6. Методика судейства.

Практика:

Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

10. Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях

Теория:

Раздел является наиболее разработанным соревновательной практикой туристских соревнований, к тому же элементы техники пешеходного туризма часто находят себе применение и в лыжном, и в горном, и даже в водном туризме. Этим объясняется как обширность раздела, так и достаточно высокая степень подробности, применяемая при описании его содержания.

10.1. Переправа вброд.

Выставление наблюдателя. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Переправа последнего участника. Тактика командных действий. Методика судейства. Переправа вброд без организации перил.

10.2. Переправа по бревну.

Укладка бревна в створ. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Тактика командных действий.
Транспортировка пострадавшего. Тактика командных действий. Методика судейства.

10.3. Переправа на плавсредствах.

Переправа на плоту. Посадка на плот. Распределение груза. Организация челнока. Тактика командных действий. Методика судейства.

10.4. Навесная переправа.

Наведение и сдергивание. Организация сопровождения. Движение по переправе. Тактика командных действий. Вязка носилок. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Тактика командных действий. Методика судейства.

10.5. Параллельная переправа (переправа по веревке с перилами).

Движение по переправе. Организация сопровождения. Методика судейства.

10.6. Движение по крутому склону (подъем, спуск, траверс).

Точки промежуточной страховки. Организация верхней командной страховки и самостраховки. Организация челнока. Движение с альпенштоком. Тактика командных действий. Методика судейства.

10.7. Дистанция «поисково-спасательные работы» на туристских соревнованиях.

Особенности организации этапов «Поиск пострадавшего», «Оказание первой помощи» и организация транспортировки между этапами.

Практика:

Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

11. Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях

Теория:

Программа не предусматривает изучение наиболее сложных моментов техники лыжного туризма, таких как, например, преодоление трещин и спасательные работы на леднике, транспортировка "пострадавшего" по сложному рельефу. Движение в связках и движение по вертикальным перилам принимается за элементы техники горного туризма и изучается в соответствующем разделе.

11.1. Движение по равнине.

Движение по лыжне с грузом. Тропление лыжни. Преодоление чащобного участка, завала. Прокладывание лыжни. Движение по открытому льду. Подъем, спуск без лыж. Подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой. Спуск с торможением. Спуск с поворотом. Спуск по бугристому склону. Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка.

11.2. Преодоление участка тонкого льда со страховкой.

Подъем, траверс, спуск на кошках. Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой. Преодоление каменистого заснеженного склона. Подъем, траверс, спуск на кошках по крутому настовому (ледовому) склону со страховкой.

11.3. Дистанция «поисково-спасательные работы».

Проведение поисково-спасательных работ после схода "лавины" силами и средствами группы. Транспортировка "пострадавшего" на волокуше. Виды волокуш на туристских соревнованиях. Транспортировка волокуши на этапах «спуск», «подъем», «траверс».

Практика:

Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

12. Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях

Теория:

Соревнования по технике горного туризма относятся к соревнованиям повышенной травмоопасности. Поэтому раздел описан с мерой подробности, не применяемой нами при описании содержания других разделов программы.

12.1. Тактика совершения путешествия.

Определение маршрута, сроков и графика движения по маршруту. Высотная акклиматизация. Определение режима и порядка движения по маршруту.

12.2. Обеспечение безопасности путешествий.

Опасности в горах. Требования к снаряжению. Взаимосвязь тактической, технической и физической подготовленности путешественника. Страховка и самостраховка. Связка. Одновременная и попеременная страховка при движении связки. Страховка верхняя и нижняя. Страховка сверху и страховка снизу. Страховка через плечо, через поясницу, через выступ, через крюк, через ледоруб, комбинированная страховка, групповая страховка. Промежуточные точки страховки. Сдергивание страховки при спуске.

12.3. Движение по травянистым склонам и осыпям.

Особенности и основные правила ходьбы в горах. Разновидности травянистых склонов и осыпей. Движение (спуск, подъем, траверс) по травянистым склонам и осыпям.

12.4. Движение по скалам.

Характеристика скального рельефа. Особенности передвижения по легким скалам, по скалам средней трудности, по монолитным и разрушенным скалам. Опасности, возникающие на скалах. Основные правила передвижения по скалам. Правила забивки крючьев.

12.5. Движение по льду.

Условия образования и виды ледников. Разновидности льда. Опасности на ледниках. Необходимость применения специального снаряжения при движении по леднику. Правила ходьбы в кошках. Движение на передних зубьях кошек. Рубка ступеней. Применение ледобуров.

12.6. Движение по снегу и фирну.

Характеристика снежного покрова в зависимости от структуры снега. Формы снежной поверхности. Зависимость приемов передвижения от состояния снега и от формы снежной поверхности. Особенности передвижения по снегу. Опасности, возникающие на снежных участках маршрута. Техника передвижения по снежным склонам: зависимость приемов от состояния и крутизны снежной поверхности, способы самозадержания при срыве. Передвижение связок на снежных склонах, на закрытых ледниках. Выбор пути движения по снежным и фирновым участкам маршрута.

12.7. Дистанция «поисково-спасательные работы».

Транспортировка пострадавшего с сопровождающим по пересеченной местности и на технических этапах соревнований (подъем, спуск, траверс вертикального склона).

12.8. Соревнования по технике горного туризма в программе туристских соревнований.

Виды дистанций. Соревновательная командная тактика. Использование снаряжения на соревнованиях по ТГТ. Методика судейства.

Практика:

Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

12А. Техника водного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях

Теория:

Поскольку в зависимости от типа используемого судна содержание занятий по темам раздела может заметно меняться, раздел описан нами в самых общих чертах, с той степенью подробности, какая использовалась при описании содержания занятий по изучению текстов правил.

12А.1. Плавание на туристских судах (лодка, байдарка, катамаран, рафт). Гребля и управление.

Прямая гребля. Посадка. Элементы гребка. Маховый стиль. Ударно-накрывающий стиль. Обратная гребля. Управляющие гребки: дугообразный гребок, зацеп, отхват, отруливание быстрое и медленное. Гребки на перехвате: прямой, дуговой, перехват, гребок назад. Проводка. Притяжения. Опоры: поверхностная, глубокая, винтовая, прямая, обратная, верхняя, нижняя, поверхностная, глубокая. Эскимосские перевороты. Крен. Раскрутки. Подтопы.

12А.2. Прохождение ворот на гладкой воде.

Прохождение прямых ворот носом. Прохождение обратных ворот с полным оборотом. Прохождение обратных ворот с неполным оборотом. Обратные ворота методом Мерано. Кормовые ворота с поворотом на 360 градусов. Кормовые ворота со сменой вращения. Прохождения змеек.

12А.3. Работа на струе.

Выход из улова в струю. Заход в улово. Траверс. Прострел. Раскрутка против улово. Прямые ворота носом без смены направления движения, носом со сменой направления движения, кормой. Змейки.

12А.4. Работа на бурной воде.

Особенности прямой гребли на бурной воде. Прохождения (траверсы, прострелы) уловов, валов, бочек. Змейки.

12А.5. Спасательные работы в программе соревнований по водному туризму.

Организация спасательных работ на гладкой и на бурной воде. Методики участия и судейства.

Практика:

Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

13. Соревнования по технике полевого походного быта

Теория:

13.1. Соревнования по технике полевого походного быта как форма проведения контрольного выезда спортивных походных групп.

Базовая таблица штрафов. Этапы «Лагерь», «Снятие лагеря» - штрафные баллы и снятия с этапов. Площадные туры приключенческих гонок как форма проверки готовности групп.

Оказание первой помощи и транспортировка «пострадавшего» в программе соревнований по быту.

13.2. Соревнования по виду «Туристские навыки» в программе туристских соревнований.

Оборудование и состояние лагеря. Выполнение правил распорядка дня на соревнованиях. Оборудование и состояние костровой зоны. Хранение и учет продуктов. Охрана природы.

Практика:

Оборудование лагеря. Заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Организация хранения и учета продуктов. Тренинг транспортировки «пострадавшего».

14. Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»)

Теория:

Топографические задания на дистанции соревнований (определение точки стояния, определение расстояния до ориентиров, определение размеров ориентиров, конкурс условных знаков). Соревнования по визуально-инструментальной линейной и площадной съемке местности.

Умения и навыки участника соревнований: Работа с компасом, мерной лентой, транспортиром, линейкой, циркулем и т.д. Измерение углов, направлений, определение расстояний. Ведение журнала съемки. Камеральная обработка результатов съемки. Вычерчивание планов.

Практика:

Измерение углов, направлений, определение расстояний. Камеральная обработка результатов съемки.

15. Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы на соревнованиях туристов

Теория:

15.1. Составление физико-географического, экономического и культурно-исторического очерка района совершения путешествия.

Работа с литературой. Наблюдения и записи на маршруте. Конкурсы краеведов на туристских соревнованиях.

15.2. Конкурсные программы соревнований туристов.

Навыки и умения штурмана. Навыки и умения начпрода. Навыки и умения по оказанию первой помощи. Особенности судейства.

16. Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований

Теория:

16.1. Творческие туры в соревнованиях спортивных походов.

Способы соотнесения содержания выступления с содержанием путешествия. Понятие о композиции выступления. Аудио и видеосопровождение выступления.

16.2. Разучивание и постановка театральных номеров.

Выпуск стенных газет. Хоровое и сольное пение. Аккомпанемент.

17. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория:

Общие положения. Участники соревнований. Местность и дистанция соревнований. Карта соревнований. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе. Определение командных результатов.

18. Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию

Теория:

Несмотря на то, что разряды по спортивному ориентированию не являются «переводными» для обучающихся по программе, соревнований по ориентированию в программах туристских соревнований проводится много. Распространенность соревнований по ориентированию в программе туристско-спортивных мероприятий определили степень подробности описания содержания раздела.

18.1. Функциональная грамотность спортсмена.

Дистанции "по выбору", "в заданном направлении", "по маркированной трассе". Понятия "контрольный пункт", "способы отметки КП", "регистрация участников", "карточка участника", "стартовая минута", "контрольное время", "финишный коридор". Способы постановки КП.

Правила постановки дистанций. Понятия "старт", "финиш", "протокол", "итоговый протокол". Способы исчисления штрафа. Условия снятия участника с дистанции. Подведение итогов соревнований.

Подготовка к старту: инвентарь участника, информация о местности и карте, разминка.

18.2. Чтение спортивной карты.

Особенности спортивной карты. Содержание и зарамочное оформление карты. Общее, выборочное и точное чтение карты. Специальное чтение карты спортсменом.

18.3. Техника и тактика ориентирования.

Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Понятие привязки. Бег на дистанции. Приемы поиска КП. Особенности первого и последнего КП на различных видах дистанций. Способы ориентирования на

дистанции. Определение и контроль расстояний и высоты. Определение маршрута движения на дистанции "по выбору". Особенности ориентирования и чтения карты на дистанции "по маркированной трассе". Особенности дистанций ночного ориентирования: правила постановки дистанции, разновидности "светлых" и "темных" контрольных пунктов.

Практика:

Работа с картой и компасом. Ориентирование на местности. Подготовка к участию в соревнования. Участие в соревнованиях.

19. Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии.

Теория:

19.1. Гигиена как профилактика заболеваний и травм.

Понятие об иммунной системе. Понятие о здоровом образе жизни. Методики закаливания. Об одежде и обуви на маршруте.

Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной психогигиены и психотехники. Понятие аутотренинга.

19.2. Юридические особенности прав и обязанностей граждан при оказании первой помощи в путешествии.

19.3. Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение.

Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения. Сердечная недостаточность. Обострение хронических заболеваний. Тепловой и солнечный удары. Обмороки. Горная болезнь. Профилактика, симптомы, лечение

19.4. Первичные реанимационные мероприятия.

Терминальные состояния, клиническая смерть. Комплексы реанимационных мероприятий. Первая помощь при утоплении.

19.5. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке.

Виды кровотечений и способы остановки кровотечения. Условия возникновения шока. Диагностика. Противодействие.

19.6. Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка.

Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги. Синдром длительного сдавливания.

Глубокие повреждения мышечной ткани. Остановка кровотечения, обезболивание. Травматический шок: условия возникновения, диагностика, противодействие. Обработка ран.

Переломы черепа, позвоночника. Переломы ключицы, ребер, костей таза. Переломы конечностей. Вывихи. Разрывы связок (частичные, полные).

Повреждения внутренних органов. Пневмоторакс. Воспаление и разрыв аппендикса.

Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы.

19.7. Комплектация и транспортировка аптечки.

Лекарственные препараты (симптоматические и патогенетические). Перевязочный материал. Ампульные препараты.

Количество препаратов в аптечке. Особенности упаковки, транспортировки, использования.

Практика:

Комплектование аптечки. Наложение повязок. Тренинг оказания первой помощи.

20. Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена

Теория:

Специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена проводится в процессе выполнения тактико-тактических действий спортсменов при подготовке к конкретным соревнованиям.

Информация по разделу, форма подачи которой требует теоретического изложения, передается учащимся во время тренировок, в периоды отдыха между подходами и упражнениями.

Практика:

Разминка.

Необходимость и методика. Понятие "раскрутки суставов". Упражнения на растяжку. Разминочные комплексы восточных единоборств. Разминочные комплексы перед бегом и перед прохождением технических дистанций.

Развитие силы и общей выносливости.

Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением. Работа с эспандером. Работа с гантелями. Работа с гирей и штангой. Работа на тренажерах. Методика круговой тренировки. Понятия: "бодибилдинг", "работа на "рельеф" и на "массу"". Организация питания спортсмена.

Беговая подготовка.

Кросс, спринт. Упражнения после бега.

Саморегуляция психики.

Понятие «спортивный характер». Контроль и регуляция окружения, воображаемого окружения. Контроль и регуляция тонуса мышц. Контроль и регуляция темпа движения и речи. Контроль и регуляция дыхания. Самовнушение. Варьирование целеполаганием.

Физическое и психическое восстановление.

Заминка. Восстановительный массаж. Баня. Режим восстановительных тренировок.

Вербально-музыкальная психорегуляция. Активизация восстановительных процессов посредством внушения. Режим восстановительной психорегуляции.

Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов учебного года. Планирование летних мероприятий. Планы на следующий учебный год.

УТВЕРЖДЕН
приказом от 31.08.2021 № 49-од

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм»
на 2021-2022 учебный год

для группы № 604 пятого года обучения
педагога Андреева Андрея Васильевича

Месяц	№ п/п	Число		Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Прим.
		план	факт				
сентябрь	1	1		Вводное занятие Беседа по ТБ № 1	Ознакомление с работой спортивно-туристского отдела ДДТ. Цели и задачи туристской учебной группы. План работы на предстоящий учебный год.	2	
	2	4		Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии	Комплектование аптечки. Наложение повязок. Тренинг оказания первой помощи.	8	
	3	6		Инструктаж по ТБ	Инструктаж по ТБ	2	
	4	8		Навыки и умения спортсмена – участника соревнований по группе дисциплин «маршрут»	Навыки и умения штурмана и хронометриста.	2	
	5	11		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Беговая подготовка.	8	
	6	13		Совершение горных туристских походов	Кросс, спринт. Упражнения после бега.	2	
	7	15		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением.	2	
	8	18		Совершение горных туристских походов	Снаряжение туриста-горника.	8	
	9	20		Правила соревнований на туристских дистанциях	Общие положения. Разрядные требования.	2	
	10	22		Соревнования по технике полевого походного быта	Оборудование лагеря. Заготовка дров. Приготовление пищи на костре.	2	
	11	25		Совершение пеших туристских походов	Снаряжение для пеших походов. Организация питания в туристском походе.	8	
	12	27		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Физическое и психическое восстановление	2	
	13	29		Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»	Правила соревнований.	2	
		Всего в сентябре				**50**	
октябрь	14	2		Техника горного туризма. Навыки и умения	Движение по травянистым склонам и осыпям.	8	

Месяц	№ п/п	Число		Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Прим.
		план	факт				
				спортсмена. Соревнования на дистанциях			
	15	4		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Работа с гирей и штангой.	2	
	16	6		Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Движение по скалам.	2	
	17	9		Совершение горных туристских походов	Формы горного рельефа.	8	
	18	11		Соревнования по технике полевого походного быта	Оборудование и состояние лагеря.	2	
	19	13		Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	Дистанции "по выбору", "в заданном направлении"	2	
	20	16		Совершение пеших туристских походов	Тактика пеших походов.	8	
	21	18		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Бег на короткие дистанции. Пояс верхних конечностей.	2	
	22	20		Совершение пеших туристских походов	Обеспечение безопасности.	2	
	23	23		Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Движение по скалам.	8	
	24	25		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Работа с гирей и штангой.	2	
	25	27		Правила соревнований на туристских дистанциях	Пешеходный туризм	2	
	26	30		Совершение горных туристских походов	Особенности полевого походного быта в горах.	8	
		Всего в октябре				**56**	
ноябрь	27	1		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Интервальный бег	2	
	28	3		Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	Дистанции "по выбору", "в заданном направлении"	2	
	29	6		Технические дистанции	Умения и навыки спортсмена на технических дистанциях.	8	
	30	8		Совершение пеших туристских походов	Подготовка снаряжения к походу.	2	
	31	10		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Развитие силы и общей выносливости.	2	
	32	13		Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Переправа по бревну.	8	
	33	15		Совершение лыжных	Снаряжение туриста-	2	

Месяц	№ п/п	Число		Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Прим.
		план	факт				
				туристских походов	лыжника.		
	34	17		**Правила соревнований на туристских дистанциях**	Пешеходный туризм	2	
	35	20		Совершение лыжных туристских походов	Снаряжение туриста-лыжника.	8	
	36	22		Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	Дистанции "по выбору", "в заданном направлении", "по маркированной трассе".	2	
	37	24		Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Движение по равнине.	2	
	38	27		Совершение горных туристских походов	Особенности полевого походного быта в горах.	8	
	39	29		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Работа с гирей и штангой.	2	
		Всего в ноябре				**50**	
декабрь	40	1		Тактико-технические дистанции	Тактика работы команды на дистанции «группа».	2	
	41	4		Совершение лыжных туристских походов	Особенности походного быта зимой. Вопросы питания.	8	
	42	6		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Развитие силы и общей выносливости.	2	
	43	8		Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Преодоление участка тонкого льда со страховкой.	2	
	44	11		Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Переправа по бревну, параллельным перилам, вброд.	8	
	45	13		Совершение лыжных туристских походов	Тактика и обеспечение безопасности лыжного путешествия.	2	
	46	15		Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	Дистанции "по выбору", "в заданном направлении", "по маркированной трассе".	2	
	47	18		Совершение пеших туристских походов	Занятия по поиску «пострадавшего», оказании первой помощи, транспортировке.	8	
	48	20		Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Отработка технических приемов	2	
	49	22		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Развитие силы и общей выносливости.	2	
	50	25		Совершение лыжных туристских походов	Организация и проведение поисково-спасательных работ в зимнее время.	8	
	51	27		Общая физическая,	Развитие силы и общей	2	

Месяц	№ п/п	Число		Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Прим.
		план	факт				
				специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	выносливости.		
	52	29		Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Отработка технических приемов	2	
		Всего в декабре				**50**	
				итого за первое полугодие		**206**	**0**
	53	10		Инструктаж по ТБ	Инструктаж по ТБ	2	1 (8) - праздник
	54	12		Совершение пеших туристских походов	Занятия по поиску «пострадавшего», оказании первой помощи, транспортировке.	2	3(2) - праздник
	55	15		Технические дистанции	Отработка технических приемов. Подготовка к соревнованиям.	8	5 (2) - праздник
	56	17		Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Спуск с торможением. Спуск с поворотом. Спуск по бугристому склону. Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах.	2	8 (8) - праздник
	57	19		Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	Правила постановки дистанций. Понятия "старт", "финиш", "протокол", "итоговый протокол". Подведение итогов соревнований.	2	
	58	22		Совершение лыжных туристских походов	Организация и проведение поисково-спасательных работ в зимнее время.	8	
	59	24		Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Спуск с торможением. Спуск с поворотом. Спуск по бугристому склону. Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах.	2	
	60	26		Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах.	2	
	61	29		Совершение лыжных туристских походов	Тренировки на снежных склонах.	8	
	62	31		Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Спуск с торможением в заданной зоне.	2	
		Итого в январе				**38**	**20**
февраль	63	2		Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Тропление лыжни. Преодоление чащобного участка, завала.	2	23 (2) - праздник
	64	5		Совершение лыжных туристских походов	Тренировки на снежных склонах.	8	
	65	7		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Физическое и психическое восстановление	2	
	66	9		Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования	Тропление лыжни. Преодоление чащобного участка, завала.	2	

Месяц	№ п/п	Число		Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Прим.
		план	факт				
				на дистанциях			
	67	12		Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Движение по снегу и фирну.	8	
	68	14		Правила соревнований на туристских дистанциях	Лыжный туризм	2	
	69	16		Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»	Типовая форма и содержание отчета о спортивном походе (туристском маршруте).	2	
	70	19		Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	Подведение итогов соревнований.	8	
	71	21		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	2	
	72	26		Техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Подъем, траверс, спуск на кошках.	8	
		Итого в феврале				**44**	**2**
март	73	2		Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы на туристских соревнованиях	Составление физико-географического, экономического и культурно-исторического очерка района совершения путешествия.	2	
	74	5		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	8	
	75	7		Правила соревнований по спортивному ориентированию	Местность и дистанция соревнований. Карта соревнований.	2	
	76	9		Навыки и умения спортсмена – участника соревнований по группе дисциплин «маршрут»	Навыки и умения фотографа. Навыки и умения ответственного за краеведческие наблюдения на маршруте.	2	
	77	12		Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Соревнования по технике горного туризма в программе туристских соревнований.	8	
	78	14		Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы на туристских соревнованиях	Навыки и умения штурмана. Навыки и умения начпрода. Навыки и умения по оказанию первой помощи. Особенности судейства.	2	
	79	16		Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Техника горного туризма в программе туристских соревнований.	2	
	80	19		Совершение пеших туристских походов	Работа с топографическими картами.	8	
	81	21		Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования	Навесная переправа	2	

Месяц	№ п/п	Число		Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Прим.
		план	факт				
				на дистанциях			
	82	23		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Беговая подготовка.	2	
	83	26		Совершение пеших туристских походов	Кросс, спринт. Упражнения после бега.	8	
	84	28		Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	Чтение спортивной карты.	2	
	85	30		Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Подготовка к соревнованиям.	2	
		Итого в марте				**50**	
апрель	86	2		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Физическое и психическое восстановление. Длительный бег.	8	
	87	4		Навыки и умения спортсмена – участника соревнований по группе дисциплин «маршрут»	Навыки и умение начпрода.	2	
	88	6		Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»)	определение точки стояния, определение расстояния до ориентиров	2	
	89	9		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	8	
	90	11		Правила соревнований на туристских дистанциях	Горный и водный туризм	2	
	91	13		Соревнования по технике полевого походного быта	Оборудование и состояние лагеря.	2	
	92	16		Совершение горных туристских походов	Тактика и обеспечение безопасности путешествия.	8	
	93	18		Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	Техника и тактика ориентирования	2	
	94	20		Совершение пеших туристских походов	Организация похода	2	
	95	23		Соревнования по технике полевого походного быта	Оборудование и состояние костровой зоны. Хранение и учет продуктов.	8	
	96	25		Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»)	Работа с компасом, мерной лентой, транспортиром, линейкой, циркулем и т.д.	2	
	97	27		Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	Техника и тактика ориентирования	2	
	98	30		Совершение горных туристских походов	Тренировки на скальных и ледовых трассах.	8	
		Итого в апреле				**56**	
	99	4		Соревнования по технике полевого походного быта	Оборудование и состояние костровой зоны. Хранение и учет продуктов.	2	2(2) - праздник
	100	7		Техника горного туризма.	Подготовка к	8	9 (2) -

Месяц	№ п/п	Число		Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Прим.
		план	факт				
				Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	соревнованиям.		праздник
	101	11		Совершение горных туристских походов	Тренировки на скальных и ледовых трассах.	2	
	102	14		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением.	8	
	103	16		Правила соревнований на туристских дистанциях	Пешеходный туризм	2	
	104	18		Совершение пеших туристских походов	Организация похода	2	
	105	21		Художественная самодеятельность в программе туристских соревнований.	Творческие туры в соревнованиях спортивных походов.	4	
				Правила соревнований по спортивному ориентированию	Местность и дистанция соревнований. Карта соревнований.	4	
	106	23		Соревнования по технике полевого походного быта	Оборудование лагеря. Заготовка дров. Приготовление пищи на костре.	2	
	107	25		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Саморегуляция психики.	2	
	108	28		Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Понятие «спортивный характер».	8	
	109	30		Техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена. Соревнования на дистанциях	Передвижение связок на снежных склонах, на закрытых ледниках. Выбор пути движения по снежным и фирновым участкам маршрута.	2	
		Итого в мае				**46**	**4**
				итого за второе полугодие		**234**	**26**
				Итого до 31 мая		**440**	**26**
июнь	110	1		Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии	Гигиена как профилактика заболеваний и травм.	2	13(2) - праздник
	111	4		Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	Техника и тактика ориентирования	8	
	112	6		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Беговая подготовка.	2	
	113	8		Технические дистанции	Кросс, спринт. Упражнения после бега.	2	
	114	11		Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию	Работа с картой и компасом. Ориентирование на местности	8	
	115	15		Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии	Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение.	2	

Месяц	№ п/п	Число		Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Прим.
		план	факт				
	116	18		Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	Беговая подготовка.	2	
				Краеведческие очерки районов совершения путешествия и конкурсные программы на туристских соревнованиях	Кросс, спринт. Упражнения после бега.	2	
				Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»)	Работа с компасом, мерной лентой, транспортиром, линейкой, циркулем и т.д.	2	
				Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»)	Измерение углов, направлений, определение расстояний. Камеральная обработка результатов съемки.	2	
	117	20		Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»)	Измерение углов, направлений, определение расстояний.	2	
	118	22		Соревнования по съемке местности (Этап «Топография»)	Ведение журнала съемки.	2	
	119	25		Совершение пеших туристских походов	Организация похода	2	
				Итоговое занятие	Подведение итогов учебного года. Планирование летних мероприятий. Планы на следующий учебный год.	2	
		Итого в июне				**40**	**2**
				Всего за год		**480**	**28**

Согласован:
Заведующий отделом _____ (А.Г. Божек)
(подпись) (ФИО)

Дата: «25» «августа» 2021 года

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2021 № 49-од
Директор

_____М.Д. Иваник

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

"Туризм. XXI век»

на 2021-2022 учебный год
педагога Андреева Андрея Васильевича

I. Основные направления воспитательной работы на 2021-2022 учебный год

1. Развитие учащихся (личностное и профессиональное), формирование компетенций будущего, мотивация учащихся к познанию, спорту и творчеству.
2. Создание условий для самоопределения, саморазвития и самореализации обучающихся, приобретения опыта социального взаимодействия.

II. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Год обучения	Сроки	Место проведения	Примечание
1. Воспитательные мероприятия в коллективе					
1	День знаний	5	Сентябрь	ГБОУ СОШ №285	Помощь в организации мероприятия
2	Школьный туристский слет	5	Октябрь	Чайка	
3	Школьный туристский слет	5	Февраль	Можайское	
2. Участие в воспитательных мероприятиях Дома детского творчества					
1	Подведение итогов смотра–конкурса достижений учащихся «Звезда ДДТ», «Первый успех», «Путь к совершенству»	**5**	Апрель-май		
3. Участие в воспитательных мероприятиях района и города					
1	Открытое занятие «Тренировка дистанции пешеходная в закрытых помещениях»	5	Январь	ГБОУ СОШ № 285	
*4. Участие в конкурсных мероприятиях в ДДТ, районного, городского, всероссийского и международного уровней**					
1	Кубок Санкт-Петербурга по спортивному туризму, городской	5	сентябрь	Рощино	
2	Кубок Санкт-Петербурга по спортивному туризму, городской	5	ноябрь	Спортивные залы школ СПБ	
3	Кубок Санкт-Петербурга по спортивному туризму, городской	5	декабрь	Спортивные залы школ СПБ	
4	Кубок Санкт-Петербурга по спортивному туризму, городской	5	январь	Спортивные залы школ СПБ	
5	Чемпиона Санкт-Петербурга по спортивному туризму, городской	5	май	Лемболово	

III. План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Год обучения	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание в начале учебного года	5	Сентябрь	ГБОУ СОШ № 285	
2	Родительское собрание по вопросам участия в соревнованиях	5	Октябрь-Ноябрь	Дистанционно	
3	Родительское собрание перед новогодними каникулами	5	Декабрь	ГБОУ СОШ № 285	
4	Консультации по требованию	5	Январь-Февраль	ГБОУ СОШ № 285, Дистанционно	
5	Первенство СПб по спортивному туризму	5	Апрель	Лемболово	
6	Родительское собрание в конце учебного года. Обсуждение летних мероприятий.	5	Май	ГБОУ СОШ № 85	

Согласована:
Заведующий отделом _____ (А.Г. Божек)
(подпись) (ФИО)

Дата: «25» «августа» 2021 года