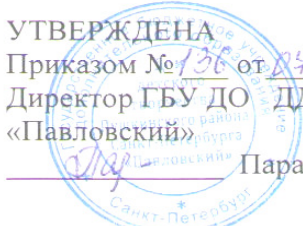


Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
Пушкинского района Санкт-Петербурга «Павловский»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 24 сентября 2017 года

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 136 от 24.09 2017 г.
Директор ГБУ ДО ДДТ
«Павловский»

Парамонова О.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивный туризм»

Направленность – туристско-краеведческая

**на 2017-2018 учебный год
3 год обучения**

Возраст детей: 7-10 лет
Срок реализации: 3 года

Байчурин Евгений Игоревич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по образовательной программе «Спортивный туризм»

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения.

На третьем году обучения закрепляются и расширяются знания, умения в туристско-спортивной и в судейской подготовке. Учащиеся более погружены в раздел программы «Основы спортивного туризма», отрабатывая вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, связок. Добавляется изучение дистанции «поисково-спасательные работы». Летом, подготовленная группа должна совершить поход 1-2 категории сложности. В течение учебного года, учащиеся будут участвовать в 10 традиционных районных туристских соревнованиях и мероприятиях.

А также в городских соревнованиях:

- Звёздный лыжный поход, посвящённый снятию блокады.

Задачи:

обучающие:

- формирование знаний о специальном туристском снаряжении для категорийных походов;
- формирование углубленных знаний о организации категорийного похода;
- формирование знаний по технико-тактической подготовке вида «Поисково- спасательные работы (ПСР)»;
- расширение знаний о туристских возможностях Кольского полуострова, географических возможностей России для туризма;
- формирование углубленных знаний и практических навыков оказания первой доврачебной помощи;
- формирование знаний по основам техники преодоления препятствий соответствующих 2-3 классу дистанций;
- расширение знаний основ топографии и ориентировании;
- формирование знаний по технике безопасности на занятиях и выездах;
- формирование углубленных знаний и практических навыков в судействе различных видов туристских соревнований.
- формирование системы базовых туристских знаний, необходимых участнику походов 2 категории сложности и соревнований 2-3 класса дистанции.

развивающие:

- развитие инициативности и самостоятельности;
- развитие умений и навыков, необходимых для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- развитие физических данных: силы, выносливости, быстроты реакции, координации;
- укрепление здоровья учащихся, закаливания организма;
- развитие лидерских качеств, способностей к организаторской деятельности.

воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом, ведению здорового образа жизни;
- воспитание воли, смелости, активности, ответственности и настойчивости;
- формирование навыков взаимопомощи и взаимовыручки в команде;
- воспитание самостоятельности и инициативы;
- формирование чувства гордости и необходимости бережного отношения к своей Родине

Содержание 3 года обучения

Тема 1. Вводное занятие (10 часов)

Теория:

Вводное занятие. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.

Практика:

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Тема 2. Осенний туризм (113 часов)

Теория:

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники, средства радиосвязи.

Подготовка снаряжения к походу. Комплектование личного и общественного снаряжения.

Особенности других видов туризма. Подведение итогов туристского путешествия.

Нормативные документы по спортивному туризму.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Практика:

Общая физическая подготовка.

Творческое задание на знание личного и группового снаряжения «Что возьму с собой в поход».

Организация туристского быта.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Организация быта в туристском лагере, на слете.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания.

Установка палаток в различных условиях.

Подготовка к походу, путешествию.

Выбор района похода.

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия.

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Игры.

Особенности организации питания в избранном виде туризма.

Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов.

Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Командные игры.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.
Технические этапы дистанций 3-го класса. Организация перил, блоки этапов.
Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров.

Тема 3. Зимний туризм (117 часов).

Теория:

Оборудование этапов, разметка дистанции. Траверс - спуск с самостраховкой по перилам.
Личное и групповое снаряжение туриста- спортсмена.
Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
Технико-тактическая подготовка к виду «дисциплина-дистанция-связка».
Изучение техники вязания узлов
Технико-тактическая подготовка к виду «дисциплина-дистанция - группа
Ориентирование в сложных условиях.

Практика:

Технико-тактическая подготовка к виду «дисциплина-дистанция-личная».
Организация работы на технических этапах дистанций 3-го классов по технике пешеходного туризма.
Тактика личного прохождения различных этапов в связке.
Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами.
Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции связкой».
Наведение и снятие горизонтальных перил.
Инструктаж по технике безопасности. Мини-соревнования, включающие разные элементы физических упражнений.
Техника лыжной дистанции. Тренировка в Павловском парке.
Правильный спуск и подъем траверсом в лыжном туризме.
Подвижные игры и эстафеты
Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)».
Топографическая и спортивная карта.
Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Игры.
Упражнения со скакалкой. Командные игры.
Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Составление схем и кроки.
Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР.
Элементы акробатики. Разминка, зарядка, комплекс упражнений на развитие разных мышц тела.
Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.
Тренировка нахождение азимутальных отрезков.
Задания на выносливость, ловкость, гибкость и растяжку.
Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.
Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.
Тренировка нахождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.
Учебно-тренировочный выезд на лыжах.
Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Тема 4. Весенний туризм (107 часов)

Теория:

Туристские возможности родного края.
Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.
Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.
Судейская документация. Работа службы секретариата и информации.

Методика судейства отдельных видов.

Практика:

Соревнования по ориентированию.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции.

Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Командные игры.

Организация и судейство по группе дисциплин «дистанция». Работа судей на этапах.

Соревнования в парке.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости и быстроты.

Оборудование места старта и финиша.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Организация и судейство вида «Ориентирование».

Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

Организация и судейство вида «Туристские навыки».

Организация и судейство конкурсов и незачетных видов.

Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Общая физическая подготовка на улице и в зале.

Подготовка к летнему многодневному походу: бег, пресс, отжимания, приседания, подтягивания.

Организация и судейство соревнований по группе дисциплин «маршрут».

Подготовка к летнему многодневному походу: бег, пресс, отжимания, приседания, подтягивания.

Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Тема 5. Контрольные и итоговые занятия (10 часов)

Теория:

Топографический диктант.

Определение результативности освоения программы. Подведение итогов года. Подготовка к летнему походу. Инструктаж по технике безопасности.

Практика:

Конкурс на вязку узлов. Соревнования по технике пешеходного туризма.

Планируемые результаты 3 года обучения

личностные:

- инициативность и самостоятельность;
- стабильный интерес к укреплению здоровья и закаливание организма;
- умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- физические данные: сила, выносливость, быстрота реакции, координация;
- проявление лидерских качеств и способностей к организаторской деятельности;
- устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом, ведению здорового образа жизни;

- проявление воли, смелости, активности, ответственности и настойчивости;
- взаимопомощь и выручка в команде;
- проявление чувства гордости к Родине, ярко выраженная позиция гражданина - патриота своей Родины.

метапредметные

- навыки планирования своей работы, поиск способов ее выполнения;
- способность ставить цели и формулировать задачи для их достижения, планировать последовательность;
- прогнозирование итогов действий и всей работы в целом;
- анализ полученных результатов (отрицательных и положительных), корректировка планов;
- коммуникативная компетенция;
- умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
- умение нести ответственность за результаты действий.
- соблюдение правил и норм этикета при общении.

предметные

- знания специального туристского снаряжения для категорийных походов;
- углубленные знания организации категорийного похода;
- знания по технико-тактической подготовке вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»;
- знания о туристских возможностях Кольского полуострова, географических возможностей России для туризма;
- углубленные знания и практические навыки оказания первой доврачебной помощи;
- знания и умения техники преодоления препятствий соответствующих 2-3 классу дистанций;
- знания основ топографии и ориентированию;
- знания по технике безопасности на занятиях и выездах;
- углубленные знания и практические навыки в судействе различных видов туристских соревнований;
- система базовых туристских знаний участника походов 2 категории сложности и соревнований 2-3 класса дистанции.

Отслеживание результативности освоения обучающимися образовательной программы в
2017-2018 учебном году

Типы контроля	Формы контроля	Сроки проведения
---------------	----------------	------------------

Входной контроль	Педагогическая оценка	Сентябрь
Текущий	Соревнования, педагогическая оценка, учебно- тренировочные сборы	Октябрь, ноябрь, декабрь, февраль, март
Промежуточный	Педагогическая оценка, поход, соревнования	Декабрь (за полугодие)
Итоговый	Педагогическая оценка, поход, соревнования	Май (за год)

Форма организации деятельности учащихся - групповая.

Календарно-тематический план

занятий т/о по образовательной программе «Спортивный туризм»
группа № 2, 3-ий год обучения, 10 часов в неделю (360 часа в год)
на 2017-2018 учебный год, количество недель – 36

Группа занимается по расписанию:
Понедельник (3ч), вторник (3ч), суббота (4ч).

Педагог *Байчурин Е.И.*

	Раздел учебно-тематического плана, количество часов	Тема занятия (содержание) 4 часа в неделю	Кол-во часов	Сроки проведения	Сроки фактические	Примечание
1	Тема 1. Вводные занятия (10 часов)	Вводное занятие. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.	4	02.09.2017		
2		Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства.	3	04.09.2017		
3		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	3	05.09.2017		
4	Тема 2. Осенний туризм (113 часов)	Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.	4	09.09.2017		
5		Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники, средства радиосвязи.	3	11.09.2017		
6		Подготовка снаряжения к походу. Комплектование личного и общественного снаряжения.	3	12.09.2017		
7		Районный туристский слёт «Осенний ер»	4	16.09.2017		
8		Общая физическая подготовка.	3	18.09.2017		
9		Творческое задание на знание личного и	3	19.09.2017		

		группового снаряжения «Что возьму с собой в поход».				
10		Организация туристского быта.	4	23.09.2017		
11		Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.	3	25.09.2017		
12		Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.	3	26.09.2017		
13		Поездка в Саблинские пещеры.	4	30.09.2017		
14		Организация быта в туристском лагере, на слете.	3	02.10.2017		
15		Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания.	3	03.10.2017		
16		Установка палаток в различных условиях.	4	07.10.2017		
17		Подготовка к походу, путешествию. Выбор района похода.	3	09.10.2017		
18		Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов.	3	10.10.2017		
19		Районное соревнование по СО в Павловском парке	4	14.10.2017		
20		Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.	3	16.10.2017		
21		Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия.	3	17.10.2017		

22		Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия.	4	21.10.2017		
23		Упражнения для рук и плечевого пояса. Игры.	3	23.10.2017		
24		Особенности организации питания в избранном виде туризма.	3	24.10.2017		
25		Учебно-тренировочный выезд (Республика Адыгея).	4	28. 10.2017		
26		Учебно-тренировочный выезд (Республика Адыгея).	3	30.10.2017		
27		Учебно-тренировочный выезд (Республика Адыгея).	3	31. 10.2017		
28		Учебно-тренировочный выезд (Республика Адыгея).	3	07.11.2017		
29		Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов.	4	11. 11.2017		
30		Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Командные игры.	3	13.11.2017		
31		Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	3	14. 11.2017		
32		Технические этапы дистанций 3-го класса. Организация перил, блоки этапов.	4	18. 11.2017		
33		Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	3	20.11.2017		
34		Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров.	3	21. 11.2017		
35		УТС	4	25.11.2017		

36		Особенности других видов туризма. Подведение итогов туристского путешествия.	3	27. 11.2017		
37		Нормативные документы по спортивному туризму.	3	28. 11.2017		
38	Тема 3. Зимний туризм <i>(117 часов)</i>	Оборудование этапов, разметка дистанции. Траверс - спуск с самостраховкой по перилам.	4	02.12.2017		
39		Личное и групповое снаряжение туриста- спортсмена.	3	04.12.2017		
40		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	05. 12.2017		
41		Районное соревнование по ТПТ «Вертикаль»	4	09. 12.2017		
42		Технико-тактическая подготовка к виду «дисциплина-дистанция-личная».	3	11. 12.2017		
43		Организация работы на технических этапах дистанций 3-го классов по технике пешеходного туризма.	3	12.12.2017		
44		Тактика личного прохождения различных этапов в связке.	4	16.12.2017		
45		Технико-тактическая подготовка к виду «дисциплина-дистанция-связка».	3	18.12.2017		
46		Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами.	3	19.12.2017		
47		Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции связкой	4	23.12.2017		
48		Изучение техники вязания узлов	3	25.12.2017		
49		Технико-тактическая подготовка к виду «дисциплина-дистанция - группа».	3	26.12.2017		

50		Наведение и снятие горизонтальных перил.	4	30.12.2017		
51		Инструктаж по технике безопасности. Мини-соревнования, включающие разные элементы физических упражнений.	3	09.01.2018		
52		Техника лыжной дистанции. Тренировка в Павловском парке.	4	13.01.2018		
53		Правильный спуск и подъем траверсом в лыжном туризме.	3	15.01.2018		
54		Подвижные игры и эстафеты	3	16.01.2018		
55		Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)».	4	20.01.2018		
56		Топографическая и спортивная карта.	3	22.01.2018		
57		Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Игры.	3	23.01.2018		
58		Звездно-лыжный поход, посвященный снятию блокады Ленинграда	4	27.01.2018		
59		Упражнения со скакалкой. Командные игры.	3	29.01.2018		
60		Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Составление схем и кроки.	3	30.01.2018		
61		Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР.	4	03.02.2018		
62		Элементы акробатики. Разминка, зарядка, комплекс упражнений на развитие разных мышц тела.	3	05.02.2018		

63		Ориентирование в сложных условиях. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.	3	06.02.2018		
64		Пробег Пушкинская лыжня (Лыжня России)	4	10.02.2018		
65		Тренировка на прохождение азимутальных отрезков.	3	12.02.2018		
66		Задания на выносливость, ловкость, гибкость и растяжку.	3	13.02.2018		
67		Районное соревнование по технике лыжного туризма	4	17.02.2018		
68		Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.	3	19.02.2018		
69		Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	3	20.02.2018		
70		Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.	4	24.02.2018		
71		Учебно-тренировочный выезд на лыжах.	3	26.02.2018		
72		Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.	3	27.02.2018		
73	Тема 4. Весенний туризм <i>(107 часов)</i>	Соревнования по ориентированию.	4	03.03.2018		
74		Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	3	05.03.2018		
75		Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов.	3	06.03.2018		

76		УТС	4	10.03.2018		
77		Туристские возможности родного края,.	3	12.03.2018		
78		Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Командные игры.	3	13.03.2018		
79		Организация и судейство по группе дисциплин «дистанция». Работа судей на этапах. Соревнования в парке.	4	17.03.2018		
80		Работа со справочной литературой и картографическим материалом.	3	19.03.2018		
81		Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	3	20.03.2018		
82		Оборудование места старта и финиша.	4	24.03.2018		
83		УТС	3	26.03.2018		
84		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	27.03.2018		
85		Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.	4	31.03.2018		
86		Упражнения для развития ловкости и прыгучести.	3	02.04.2018		
87		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	3	03.04.2018		
88		«В лабиринтах особняка» соревнования по ориентированию в помещении.	4	07.04.2018		
89		Организация и судейство вида «Ориентирование».	3	09.04.2018		
90		Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие	3	10.04.2018		

		быстроты				
91		Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.	4	14.04.2018		
92		Организация и судейство вида «Туристские навыки».	3	16.04.2018		
93		Организация и судейство конкурсов и незачетных видов.	3	17.04.2018		
94		УТС	4	21.04.2018		
95		Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.	3	23.04.2018		
96		Общая физическая подготовка на улице и в зале.	3	24.04.2018		
97		Районное соревнование по ориентированию «Царскосельский азимут».	4	28.04.2018		
98		Подготовка к летнему многодневному походу: бег, пресс, отжимания, приседания, подтягивания.	3	30.04.2018		
99		Организация и судейство соревнований по группе дисциплин «маршрут».	4	05.05.2018		
100		Судейская документация. Работа службы секретариата и информации.	3	07.05.2018		
101		Методика судейства отдельных видов.	3	08.05.2018		
102		«Карельская тропа», районный контрольный слёт.	4	12.05.2018		
103		Подготовка к летнему многодневному походу: бег, пресс, отжимания,	3	14.05.2018		

		приседания, подтягивания.				
104		Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.	3	15.05.2018		
107	Тема 5. Итоговые и контрольные занятия (10 часов)	Конкурс на вязку узлов. Соревнования по технике пешеходного туризма.	4	19.05.2018		
108		Топографический диктант.	3	21.05.2018		
		Определение результативности освоения программы. Подведение итогов года. Подготовка к летнему походу. Инструктаж по технике безопасности.	3	22.05.2018		
	ВСЕГО	Часы скорректированы в связи с праздничными датами	357			

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля
		Всего	
1.	Вводное занятие	10	
2.	Осенний туризм	113	обсуждение конкурс поход соревнования
3.	Зимний туризм	117	творческое задание соревнования
4.	Весенний туризм	107	соревнования опрос обсуждение поход
5.	Контрольные и итоговые занятия	10	соревнования обсуждение анализ работы за год
	ИТОГО	357	