Реквизиты образовательной организации

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Принято  на педагогическом совете  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | Утверждено  Приказом директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    № \_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. |  |  |

**РАБОЧАЯ  ПРОГРАММА**

**«Спортивный туризм»**

**на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_учебный год**

Направленность деятельности  -  физкультурно-спортивная

Год обучения - первый

Количество педагогических часов  - 252

Количество педагогических часов в неделю -  8

Возраст обучающихся -   14 - 17 лет

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,**

(фамилия, имя, отчество педагога полностью)

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

На данном этапе основными задачами программы являются обучение основам техники полевого походного быта, ориентирования на местности и командного взаимодействия. Конечным результатом решения вышеперечисленных задач должна стать физическая и психологическая подготовленность занимающихся к последующей совместной работе, т.е. совершению категорийных (более высокого уровня сложности) походов, а также комплексное оздоровления занимающихся для возможного продолжения занятий на спортивной основе. Направленность деятельности преимущественно пешая, водная, но программой предусматривается и лыжная подготовка.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **ВСЕГО**  **часов** | **в том числе, час.** | |
| **теория** | **практика** |
| **1.** | **Общая туристская подготовка** | **34** | **24** | **9** |
| 1.1 | История и концепция безопасности в спортивном туризме. | 2 | 2 | - |
| 1.2 | Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области. | 2 | 2 | - |
| 1.3 | Групповое и личное снаряжение для пеших, водных и лыжных походов. | 3 | 3 | - |
| 1.4 | Туристский полевой лагерь. | 2 | 2 | - |
| 1.5 | Организация питания в путешествии. | 2 | 2 | - |
| 1.6 | Первая помощь в путешествии. | 3 | 3 | - |
| 1.7 | Основы топографии и ориентирования на местности. | 8 | 2 | 6 |
| 1.8 | Экипировка туриста-пешеходника на прогулке и на многодневном маршруте. | 1 | 1 | - |
| 1.9 | Экипировка туриста-лыжника на прогулке и на многодневном маршруте. | 1 | 1 | - |
| 1.10 | Экипировка туриста-водника на многодневном маршруте. | 1 | 1 | - |
| 1.11 | Обеспечение безопасности занятий туризмом. | 2 | 2 | - |
| 1.12 | Психологическая подготовка и контроль | 6 | 3 | 3 |
| **2.** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **68** | **6** | **62** |
| 2.1 | Краткие сведения о строении и функциях орга­низма человека и влиянии физических упраж­нений. | 2 | 2 | - |
| 2.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупре­ждение спортивных травм на тренировках. | 2 | 2 | - |
| 2.3 | Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения. | 64 | 2 | 62 |
| **3** | **Специальная подготовка** | **131** | **31** | **100** |
| 3.1 | Краеведение на маршруте похода. Фиксация движения по маршруту. Летопись путешествия. | 2 | 2 | - |
| 3.2 | Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы. | 2 | 2 | - |
| 3.3 | Техника полевого походного быта. | 20 | 6 | 14 |
| 3.4 | Техника преодоления препятствий на пешем, лыжном и водном маршруте (ТПТ, ТЛТ, ТВТ) | 107 | 21 | 86 |
| **4** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** | **20** | **-** | **20** |
| 4.1 | СФП. Водный туризм, рафтинг | 22 | - | 22 |
| **ИТОГО:** | | **252** | **61** | **191** |
| **Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия,**  **проводимые в сетке часов по программе** | | | | |
| Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга  (ТПМ, ТЛТ)  8 часов | | | | |
| Соревнования обучающихся Санкт-Петербурга на лыжном контрольном туристском маршруте «Туристская лыжня здоровья» (ТПМ, ТЛТ) 8 часов | | | | |
| Соревнования на комбинированном контрольном туристском маршруте (ТПМ, ТПБ, ТПТ)  14 часов | | | | |
| Соревнования на водном контрольном туристском маршруте (ТПМ, ТВТ) 22 часов | | | | |
| Городские соревнования обучающихся Санкт-Петербурга по рафтингу (СФП) 8 часов | | | | |
| Комбинированный пеше-водный поход I-ой категории сложности (ТПБ, ТПМ,ТПТ, ТВТ)  36 часов | | | | |

**КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **ВСЕГО**  **часов** | **в том числе, час.** | | **Планируемая дата проведения** | **Фактическая дата проведения** |
| **теор.** | **практ.** |
| 1 | Вводное занятие. Выяснение психо-эмоциональной обстановки в группе. Историческая справка, обзор туристских возможностей. | 3 | 2 | 1 | 17.09.14 | 17.09.14 |
| 2 | ОФП. Структура тренировочного процесса, техника безопасности. Общеразвивающие упражнения, суставная гимнастика. | 3 | 2 | 1 | 20.09.14 | 20.09.14 |
| 3 | Совершение пеших походов. Костровое оборудование. Личный и групповой ремнаборы. | 2 | 2 | - | 24.09.14 | 24.09.14 |
| 4 | ОФП. Сдача контрольных нормативов. | 2 | - | 2 | 27.09.14 | 27.09.14 |
| 5 | Совершение пеших походов. Особенности эксплуатации снаряжения, экипировка. | 3 | 3 | - | 30.09.14 | 30.09.14 |
| 6 | ОФП. Лечебная физкультура, упражнения на растягивание мышц. | 2 | - | 2 | 4.10.14 | 4.10.14 |
| 7 | Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. | 3 | 3 | - | 8.10.14 | 8.10.14 |
| 8 | ОФП. Тренировка выносливости, кардио-тренировка. Работа с эспандерами. | 2 | - | 2 | 11.10.14 | 11.10.14 |
| 9 | ОФП. Кроссовая подготовка. | 3 | - | 3 | 12.10.14 | 12.10.14 |
| 10 | Топография, условные обозначения, виды карт. | 2 | 2 | - | 15.10.14 | 15.10.14 |
| 11 | ОФП. Силовая тренировка. Работа с гантелями. | 2 | - | 2 | 18.10.14 | 18.10.14 |
| 12 | Основы ориентирования на местности. | 4 | - | 4 | 19.10.14 | 19.10.14 |
| 13 | Основы первой помощи в туристском походе и повседневной жизни. Медицинская аптечка. | 2 | 2 | - | 22.10.14 | 22.10.14 |
| 14 | ОФП. Силовая тренировка. Работа на тренажерах. | 2 | - | 2 | 25.10.14 | 25.10.14 |
| 15 | Полевой походный быт. Организация бивуака. | 2 | 2 | - | 28.10.14 | 29.10.14 |
| 16 | ОФП. Круговая тренировка. | 2 | - | 2 | 1.11.14 | 1.11.14 |
| 17 | Составление «раскладки продуктов» туристического путешествия. | 2 | 2 | - | 5.11.14 | 5.11.14 |
| 18 | ОФП. Восстановительная тренировка, понятие «заминка». | 2 | - | 2 | 8.11.14 | 8.11.14 |
| 19 | ОФП. Кроссовая подготовка. | 3 | - | 3 | 9.11.14 | 9.11.14 |
| 20 | ОФП. Сдача контрольных нормативов. | 2 | - | 2 | 15.11.14 | 15.11.14 |
| 21 | ТПТ. Техника работы с веревками, необходимые узлы. | 2 | 2 | - | 19.11.14 | 19.11.14 |
| 22 | ОФП. Силовая тренировка, работа с весом. | 2 | - | 2 | 22.11.14 | 22.11.14 |
| 23 | Техника пешеходного туризма. | 4 | - | 4 | 23.11.14 | 23.11.14 |
| 24 | Совершение лыжных походов. Снаряжение. | 2 | 2 | - | 3.12.14 | 3.12.14 |
| 25 | ОФП. Кардио-тренировка. | 2 | - | 2 | 6.12.14 | 6.12.14 |
| 26 | Особенности зимнего походного быта. Техника безопасности. | 2 | 2 | - | 10.12.14 | 10.12.14 |
| 27 | ОФП. Гимнастические комплексы восточных философий, основы йоги. | 2 | - | 2 | 13.12.14 | 13.12.14 |
| 28 | Медицинский контроль и самоконтроль. Основные травмы на зимнем многодневном маршруте или прогулке. | 3 | 3 | - | 17.12.14 | 17.12.14 |
| 29 | ОФП. Кардио-тренировка. Спортивная гимнастика. | 2 | - | 2 | 20.12.14 | 20.12.14 |
| 30 | Упаковка, транспортировка и хранение личного и группового снаряжения, продуктов. | 3 | 3 | - | 24.12.14 | 24.12.14 |
| 31 | ОФП. Работа с эспандерами. | 2 | - | 2 | 27.12.14 | 27.12.14 |
| 32 | Техника лыжного туризма. Движение по лыжне, преодоление естественных препятствий. | 8 | - | 8 | 10.01.15 |  |
| 33 | Психологическое тестирование. | 1 | - | 1 | 14.01.15 |  |
| 34 | ОФП. Разминочные комплексы восточных единоборств. | 2 | - | 2 | 17.01.15 |  |
| 35 | Экипировка для совершения лыжных прогулок и многодневных маршрутов. Подготовка к Звездному походу. | 2 | 2 | - | 20.01.15 |  |
| 36 | ОФП. Прыжковые серии. | 2 | - | 2 | 24.01.15 |  |
| 37 | Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга (ТПМ, ТЛТ) | 8 | - | 8 | 27.01.15 |  |
| 38 | Техника лыжного туризма. Первая помощь и транспортировка пострадавшего. Изготовление волокуш. | 2 | 2 | - | 28.01.15 |  |
| 39 | ОФП. Подбор комплексов упражнений для самостоятельных тренировок. | 2 | - | 2 | 31.01.15 |  |
| 40 | Личный контроль физического состояния, дневник спортсмена. | 2 | 2 | - | 4.02.15 |  |
| 41 | ОФП. Сдача контрольных нормативов. | 2 | - | 2 | 7.02.15 |  |
| 42 | Олимпийские и неолимпийские виды спорта. | 3 | 3 | - | 11.02.15 |  |
| 44 | ОФП. Кардио-тренировка. | 2 | - | 2 | 14.02.15 |  |
| 45 | Техника безопасности на зимних массовых выездах. Движение по дистанции. Подготовка к «Туристской лыжне здоровья». | 2 | 2 | - | 18.02.15 |  |
| 46 | ОФП. Силовая тренировка. | 2 | - | 2 | 21.02.15 |  |
| 47 | Соревнования обучающихся Санкт-Петербурга на лыжном контрольном туристском маршруте «Туристская лыжня здоровья» (ТПМ, ТЛТ) | 8 | - | 8 | 22.02.15 |  |
| 48 | Тестирование по технике лыжного туризма. | 2 | 2 | - | 25.02.15 |  |
| 49 | ОФП. Кардио-тренировка. | 2 | - | 2 | 28.02.15 |  |
| 50 | Вводное занятие по рафтингу. История вида спорта. | 2 | 2 | - | 4.03.15 |  |
| 51 | ОФП.Кардио-тренировка | 2 | - | 2 | 7.03.15 |  |
| 52 | Правила судейства соревнований. Дисциплины: квалификация, параллельный спринт. | 1 | 1 | - | 11.03.15 |  |
| 53 | ОФП. Командные упражнения, физико-психологическая подготовка обучающихся к работе в команде. | 2 | - | 2 | 14.03.15 |  |
| 54 | Правила судейства соревнований. Дисциплины: слалом, длинная гонка, многоборье. | 1 | 1 | - | 18.03.15 |  |
| 55 | СФП. Обучение технике гребли на рафте. | 2 | - | 2 | 21.03.15 |  |
| 56 | Лыжная/кроссовая подготовка. | 3 | - | 3 | 22.03.15 |  |
| 57 | Бурная вода, маневры. Тактика и техника движения рафта. | 1 | 1 | - | 25.03.15 |  |
| 58 | СФП. Виды гребков: управляющие гребки. | 2 | - | 2 | 28.03.15 |  |
| 59 | Взаимодействие в команде. Распределение ролей, психологический климат, самовнушение. | 1 | 1 | - | 1.04.15 |  |
| 60 | СФП. Виды гребков: подбор темпа гребли, ускорения (короткие и длинные гребки) | 2 | - | 2 | 4.04.15 |  |
| 61 | Анатомия и физиология спортсмена. Спортивное питание и режим. | 1 | 1 | - | 8.04.15 |  |
| 62 | СФП. Работа в команде, слаженная гребля. | 2 | - | 2 | 11.04.15 |  |
| 63 | Спортивные травмы и способы их предупреждения. | 1 | 1 | - | 15.04.15 |  |
| 64 | СФП. Работа на воде (рафт) | 2 | - | 2 | 18.04.15 |  |
| 65 | Техника водного туризма. Техника безопасности. | 2 | 2 | - | 22.04.15 |  |
| 66 | СФП. Работа на воде (рафт). | 2 | - | 2 | 25.04.15 |  |
| 67 | Городские соревнования обучающихся Санкт-Петербурга по рафтингу (СФП) | 4 | - | 4 | 26.04.15 |  |
| 68 | Класс судов: байдарки. Сборка, эксплуатация, гребля. | 2 | 2 | - | 29.04.15 |  |
| 69 | ОФП. Кардио-тренировка | 2 | - | 2 | 2.05.15 |  |
| 70 | Соревнования на водном контрольном туристском маршруте  (ТПБ, ТПМ: ТВТ) | 22 | - | 22 | 7-9.05.15 |  |
| 71 | Тестирование по технике пешеходного туризма. Подготовка к выезду. | 2 | 2 | - | 13.05.15 |  |
| 72 | Соревнования на комбинированном контрольном туристском маршруте (ТПБ, ТПМ ТПТ) | 14 | - | 14 | 16-17.05.15 |  |
| 73 | Городские соревнования обучающихся Санкт-Петербурга по рафтингу (СФП) | 4 | - | 4 | 20.05.15 |  |
| 74 | ОФП. Сдача контрольных нормативов. | 2 | - | 2 | 23.05.15 |  |
| 75 | Распределение ролей в туристской походной группе. Цели и задачи каждого участника. | 2 | 2 | - | 27.05.15 |  |
| 76 | ОФП. Кроссовая подготовка. | 2 | - | 2 | 30.05.15 |  |
| 77 | ОФП. Кардио-тренировка | 2 | - | 2 | 3.06.15 |  |
| 78 | Ориентирование на местности | 2 | - | 2 | 6.06.15 |  |
| 79 | Комбинированный пеше-водный поход I-ой категории сложности (ТПБ, ТПМ: ТПТ, ТВТ) | 36 | - | 36 | 15-22.06.15 |  |
| 80 | Разбор снаряжения. Подведение итогов года, психологическое тестирование. | 2 | - | 2 | 24.06.15 |  |
| **ИТОГО:** | | **252** | **61** | **191** |  |  |

**ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата и место проведения** | **Наименование мероприятия** | **Предполагаемое количество участников** |
| 1 | 27.01.15 Ленинградская область, Всеволожский район, Лемболово | Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга | 10-12 |
| 2 | 21-22 февраля 2015 года Ленинградская область, Выборгский район | Соревнования обучающихся Санкт-Петербурга на лыжном контрольном туристском маршруте «Туристская лыжня здоровья» | 10-12 |
| 3 | 26.04.15 Ленинградская область, Колпинский район | Городские соревнования обучающихся  Санкт-Петербурга по рафтингу | 6-7 |
| 4 | 16-17.05.15 Ленинградская область По назначению | Соревнования на комбинированном контрольном туристском маршруте | 10-12 |
| 5 | 07-09.05.15 Ленинградская область, Приозерский район, Петяярви | Соревнования на водном контрольном туристском маршруте | 10-12 |
| 6 | 20.05.15 СПб, Калининский район | Городские соревнования обучающихся  Санкт-Петербурга по рафтингу | 6-7 |
| 7 | 15-22.06.15 Ленинградская область | Комбинированный пеше-водный поход  I-ой категории сложности | 10-12 |

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЯМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата и место проведения** | **Наименование мероприятия** |
| 1 | 11.09.14 | Общее родительское собрание перед началом обучения: перспективы развития и планы на год (выездные мероприятия на каникулах). |
| 2 | 22.01.15 | Общее родительское собрание: подведение итогов первого полугодия, выездные мероприятия. |
| 3 | 26.05.15 | Общее родительское собрание: подведение итогов года. |
| 4 | 04.06.15 | Собрание для участвующих в летнем походе. |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Учебно-методический комплекс, используемый в процессе реализации настоящей программы, включает в себя нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой работы в образовательных учреждениях, библиотеку отчетов о спортивных походах и экспедициях, находящуюся в распоряжении Региональной маршрутно-квалификационной комиссии, базирующейся на Станции юных туристов, видеотеку Станции юных туристов, библиотеку методической литературы, экспозиции и фонды Музея истории детско-юношеского и молодежного туризма России. Кроме учебных программ, перечисленных в пояснительной записке настоящей программы, для составления годовых планов (дорожных карт) объединений обучающихся педагогами Станции юных туристов могут использоваться следующие модифицированные программы.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогами спискам является заботой родителей обучающихся. Групповое снаряжение и оборудование может предоставляться Станцией юных туристов,  либо приобретаться при долевом участии заинтересованных организаций и лиц, включая родителей. В последнем случае приобретение материальных ценностей может осуществляться и передаваться под отчет педагогу – руководителю объединения обучающихся родительским комитетом объединения.

***Личное снаряжение*** (список включает только специальное туристское снаряжение)

1.      Костюм штормовой – 1 шт.

2.      Рюкзак 80-120 л. – 1 шт.

3.      Мешок спальный зимнего типа – 1 шт.

4.      Коврик теплоизолирующий – 1 шт.

5.      Компас жидкостной – 1 шт.

6.      Лыжное снаряжение прогулочного или туристского типа – 1 комплект

7.      Система страховочная индивидуальная – 1 шт.

8.      Карабины альпинистские – 3 шт.

9.      Веревка капроновая диаметр 6мм – 4 м

10. Фрикционное спусковое устройство – 1 шт.

11. Каска альпинистская – 1 шт.

***Групповое снаряжение (10 – 12 человек)***

(список включает только специальное туристское снаряжение)

1.      Палатки туристские 3-х местные – 4 шт.

2.      Палатка шатровая зимняя – 1 шт.

3.      Печь туристская – 1 шт.

4.      Набор котлов туристских – 1 комплект

5.      Костровое оборудование – 1 комплект

6.      Топоры – 2 шт.

7.      Пилы – 2 шт.

8.      Тент групповой  – 1 шт.

9.      Байдарки двухместные – 6 шт.

      или

9А. Катамараны четырехместные – 3 шт.

      или

9Б. Рафты шестиместные – 2 шт.

10. Весла байдарочные (катамаранные) – 12 шт.

11. Каски водные – 12 шт.

12. Спасательные жилеты – 12 шт.

13. Веревка капроновая диаметр 10 мм, длина 40 метров – 4 шт.

14. Веревка капроновая диаметр 6 мм, длина 30 метров  – 2 шт.

15. Карабины альпинистские – 10 шт.

16. Аптечка первой помощи – 1 шт.

17. Набор ремонтных инструментов  – 1 шт.

***Специальное оснащение образовательного процесса.***

Для  обеспечения практических занятий по отдельным темам необходимо располагать следующими видами специального инвентаря:

1.      GPS-навигаторы – 3 шт.

2.      Карты топографические Ленинградской области (изд. «Аэрогеодезия») – 5 компл.

3.      Карты топографические учебные – 30 экз.

4.      Муляжи географические «Рельеф» – 3 экз.

5.      Инвентарь для занятий по теме «Первая помощь»:

·         бинты широкие и узкие нестерильные – 14 шт.

·         бинты эластичные – 14 шт.

·         шина Камера: короткая, средняя и длинная – всего 3 шт;

·         шприцы для внутримышечных инъекций 7х2мл, 7х10мл – всего 14 шт.

·         ампулы с реактивами для инъекций – 21 шт.

·         муляжи для инъекций – не менее 3 шт.

6.      Инвентарь для занятий по теме «Организация спасательных работ»:

·         репшнур расходный диаметр 8 мм – 8-10 м

·         блоки одинарные – не менее 4 шт.

·         блоки двойные – не менее 2 шт.

·         наборы элементов для сборки носилок (волокуш) – 3 компл.

·         муляж для проведения спасательных работ – 1 шт.