

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Региональный центр детско-юношеского туризма и краеведения

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
протокол № 5 от 26.05.2022 г.

Утверждаю:
Директор
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Приказ № 551-д от 27.05.2022 г

**Рабочая программа
второго года обучения
по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Туризм»**

Возраст учащихся: от 9 лет и старше

Автор - составитель программы:
Антуганова М.С., тренер-преподаватель

Автор - составитель рабочей программы:
Антуганова М.С., тренер-преподаватель

Екатеринбург, 2022 г

1. Пояснительная записка.

	<p>положительное отношение к систематическим физическим нагрузкам;</p> <p>усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни;</p> <p>умение организовать сотрудничество;</p> <p>сформированность чувства взаимопомощи и взаимоподдержки в коллективе на занятиях и в повседневной жизни.</p> <p>Предметные:</p> <p>правильное выполнение физических упражнений;</p> <p>умение правильно выполнять приемы при работе с веревками и снаряжением;</p> <p>умение правильно завязывать туристские узлы;</p> <p>умение безопасно преодолевать препятствия или технические этапы;</p> <p>умение пользоваться компасом;</p> <p>знание знаков ориентирования, умение их прочесть;</p> <p>знание правил поведения в экстременных ситуациях;</p> <p>представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>способность к ориентации в окружающем пространстве;</p> <p>умение оценить правильность выполняемой учебной задачи.</p>
--	--

Год обучения: второй
Группа:

2. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия (групповая, индивидуальная)	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	октябрь	3	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта.	Выполнение упражнений, заданий.
2	октябрь	7	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта.	Выполнение упражнений, заданий.
3	октябрь	10	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
4	октябрь	14	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
5	октябрь	17	индивидуальная	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
6	октябрь	21	индивидуальная	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
7	октябрь	24	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
8	октябрь	28	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
9	октябрь	31	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
10	Ноябрь	4	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
11	Ноябрь	7	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
12	Ноябрь	11	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
13	Ноябрь	14	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.

14	Ноябрь	18	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
15	Ноябрь	21	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
16	Ноябрь	25	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
17	Ноябрь	28	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
18	Декабрь	2	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
19	Декабрь	5	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
20	Декабрь	9	групповая	3	Поисково-спасательные работы.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
21	Декабрь	12	групповая	3	Поисково-спасательные работы.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
22	Декабрь	16	групповая	3	Поисково-спасательные работы.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
23	Декабрь	19	групповая	3	Поисково-спасательные работы.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
24	Декабрь	23	групповая	3	Поисково-спасательные работы.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
25	Декабрь	26	групповая	3	Поисково-спасательные работы.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
26	Декабрь	30	групповая	3	Поисково-спасательные работы.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
27	Январь	9	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
28	Январь	13	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
29	Январь	16	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
30	Январь	20	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
31	Январь	23	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
32	Январь	27	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.

33	Январь	30	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
34	Февраль	3	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
35	Февраль	6	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
36	Февраль	10	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
37	Февраль	13	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
38	Февраль	17	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
39	Февраль	20	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
40	Февраль	24	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
41	Февраль	27	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
42	Март	3	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
43	Март	6	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
44	Март	10	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
45	Март	13	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
46	Март	17	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
47	Март	20	групповая	3	Ориентирование на местности.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций.
48	Март	24	групповая	3	Ориентирование на местности.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций.
49	Март	27	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
50	Март	31	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
51	Апрель	3	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
52	Апрель	7	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.

3. Учебно-методические материалы.

1. Туризм спортивный в Москве и России: официальный сайт. URL: <http://www.tmmoscow.ru/> (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.
2. Правила вида спорта “спортивный туризм”. URL: <http://tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=193> (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.
3. Страховка и самостраховка. URL: http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=5086 (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.
4. Основы техники скалолазания: Основы техники скалолазания. URL: <http://rock-town.ru/blog/item44/> (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.
5. Терминология скалолазания. URL: https://studwood.ru/502814/turizm/terminologiya_skalolazaniya (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.
6. Виды электронной отметки. URL: <https://spbof.ru/ru/russian/35-news/68-emit-sfr-sportident-a-kakie-eshchjo-byvayut-vidy-elektronnoj-otmetki> (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.
7. Тест по ориентированию. URL: <https://testedu.ru/test/obzh/10klass/orientirovanie-na-mestnosti.html> (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.
8. Спортивное ориентирование: выбор варианта движения. URL: <https://konstruktortestov.ru/test-14453> (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.