

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

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
протокол № 5 от 25.05.2023

Утверждаю:
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ № 603- д от 25.05.2023

**Рабочая программа
первого года обучения по адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программа
туристско-краеведческой направленности
«Туризм»**

Возраст обучающихся: от 9 лет и старше

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

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

Екатеринбург, 2023 г

1. Пояснительная записка.

Направленность программы	Туристско-краеведческая
Особенности обучения в текущем году: особенности обучения в текущем учебном году по общеразвивающей программе: особенности условий реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с реализуемой общеобразовательной общеразвивающей программой и т.д.	
Особенности организации образовательной деятельности по общеобразовательной общеразвивающей (количество групп, возраст обучающихся, количественный состав, количество учебных часов по программе)	Первый год обучения. Одна группа численностью 10 человек, возраст обучающихся от 9 лет и старше. Количество учебных часов – 216 ч. Занятия 2 раза в неделю, продолжительность занятий 3 академических часа, академический час – 45 минут.
Цель и задачи рабочей программы на текущий учебный год, учитывающие изменения условий реализации общеразвивающей программы.	Соответствуют адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программе.
Изменения режима занятий в текущем учебном году (продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа), формы контроля.	
Применение иных, отличающихся от общеобразовательной программы форм занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий) в текущем учебном году	
Изменения, внесенные в общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части общеразвивающей программы, обоснование изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы)	
Планируемые результаты этого года обучения и способы их оценки	Соответствуют адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программе.

2. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия (групповая, индивидуальная)	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	октябрь	2	групповая	3	Теоретическая подготовка	Беседа, опрос
2	октябрь	4	групповая	3	Теоретическая подготовка	Беседа, опрос
3	октябрь	9	групповая	3	Начальная общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
4	октябрь	11	групповая	3	Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание, история развития. Начальная специальная физическая подготовка	Устный опрос. Выполнение упражнений
5	октябрь	16	групповая	3	Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание, история развития. Начальная специальная физическая подготовка	Устный опрос. Выполнение упражнений
6	октябрь	18	групповая	3	Узлы. Начальная специальная физическая подготовка	Вязка узлов. Выполнение упражнений
7	октябрь	23	групповая	3	Узлы. Начальная специальная физическая подготовка	Вязка узлов. Выполнение упражнений
8	октябрь	25	групповая	3	Электронная отметка –XXI век! Начальная специальная физическая подготовка	Устный опрос. Выполнение упражнений
9	октябрь	30	групповая	3	Электронная отметка –XXI век! Начальная специальная физическая подготовка	Устный опрос. Выполнение упражнений
10	Ноябрь	1	групповая	3	Начальная общая физическая подготовка	Контрольные упражнения

11	Ноябрь	8	групповая	3	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. Общая физическая подготовка	Разучивание комплекса гимнастических упражнений, выполнение заданий
12	Ноябрь	13	групповая	3	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. Общая физическая подготовка	Разучивание комплекса гимнастических упражнений, выполнение заданий
13	Ноябрь	15	групповая	3	Основные приемы оказания первой помощи.	Выполнение заданий
14	Ноябрь	20	групповая	3	Основные приемы оказания первой помощи. Общая физическая подготовка	Выполнение заданий и упражнений
15	Ноябрь	22	групповая	3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.	Устный опрос
16	Ноябрь	27	групповая	3	Личное и групповое снаряжение.	Подгонка снаряжения, маркировка веревки
17	Ноябрь	29	групповая	3	Личное и групповое снаряжение.	Подгонка снаряжения, маркировка веревки
18	Декабрь	4	групповая	3	Тактика прохождения дистанций. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника	Прохождение дистанций, выполнение упражнений
19	Декабрь	6	групповая	3	Тактика прохождения дистанций. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника	Прохождение дистанций, выполнение упражнений
20	Декабрь	11	групповая	3	Тактика прохождения дистанций. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника	Прохождение дистанций, выполнение упражнений
21	Декабрь	13	групповая	3	Тактика прохождения дистанций. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника	Прохождение дистанций, выполнение упражнений

22	Декабрь	18	групповая	3	Тактика прохождения дистанций. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника	Прохождение дистанций, выполнение упражнений
23	Декабрь	20	групповая	3	Тактика прохождения дистанций. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника	Прохождение дистанций, выполнение упражнений
24	Декабрь	25	групповая	3	Тактика прохождения дистанций.	Прохождение дистанций
25	Декабрь	27	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
26	Январь	8	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
27	Январь	10	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
28	Январь	15	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
29	Январь	17	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
30	Январь	22	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
31	Январь	24	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
32	Январь	29	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
33	Январь	31	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
34	Февраль	5	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений

35	Февраль	7	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
36	Февраль	12	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
37	Февраль	14	групповая	3	Техника преодоления препятствий.	Прохождение этапов
38	Февраль	19	групповая	3	Техника преодоления препятствий.	Прохождение этапов
39	Февраль	21	групповая	3	Техника преодоления препятствий.	Прохождение этапов
40	Февраль	26	групповая	3	Основы топографии и картографии.	Рисовка карты
41	Февраль	28	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
42	Март	4	групповая	3	Основы топографии и картографии.	Рисовка карты
43	Март	6	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
44	Март	11	групповая	3	Основы топографии и картографии.	Рисовка карты
45	Март	13	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
46	Март	18	групповая	3	Основы топографии и картографии.	Рисовка карты
47	Март	20	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
48	Март	25	групповая	3	Основы топографии и картографии.	Рисовка карты
49	Март	27	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
50	Апрель	1	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
51	Апрель	3	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
52	Апрель	8	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений

53	Апрель	10	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
54	Апрель	15	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
55	Апрель	17	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
56	Апрель	22	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
57	Апрель	24	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
58	Апрель	29	групповая	3	Специальная физическая подготовка ориентировщика	Выполнение упражнений
59	Май	6	групповая	3	Краткие сведения и правила по ориентированию на местности	Устный опрос
60	Май	8	групповая	3	Специальная физическая подготовка ориентировщика	Выполнение упражнений
61	Май	13	групповая	3	Туризм в России.	Устный опрос
62	Май	15	групповая	3	Туризм в России.	Устный опрос
63	Май	20	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
64	Май	22	групповая	3	Техника безопасности в походе.	Устный опрос
65	Май	27	групповая	3	Техника безопасности в походе.	Устный опрос
66	Май	29	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
67	Июнь	3	групповая	3	Личное и групповое туристское снаряжение	Сбор снаряжения личного и группового

68	Июнь	5	групповая	3	Личное и групповое туристское снаряжение	Сбор снаряжения личного и группового
69	Июнь	10	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
70	Июнь	12	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
71	Июнь	17	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
72	Июнь	19	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений

3. Учебно-методические материалы.

1. Туризм спортивный в Москве и России: официальный сайт. URL: <http://www.tmmoscow.ru/>. – Текст: электронный.
2. Правила вида спорта “спортивный туризм”. URL: <http://tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=193>. – Текст: электронный.
3. Страховка и самостраховка. URL: http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=5086. – Текст: электронный.
4. Виды электронной отметки. URL: <https://spbof.ru/ru/russian/35-news/68-emit-sfr-sportident-a-kakie-eshchjo-byvayut-vidy-elektronnoj-otmetki>. – Текст: электронный.
5. Тест по ориентированию. URL: <https://testedu.ru/test/obzh/10klass/orientirovanie-na-mestnosti.html> (дата обращения: 02.05.2023). – Текст: электронный.
6. Спортивное ориентирование: выбор варианта движения. URL: <https://konstruktortestov.ru/test-14453>. – Текст: электронный.