

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 25.05.2023г

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

**Рабочая программа первого года обучения  
по дополнительной общеразвивающей программе  
туристско-краеведческой направленности  
«Туризм – это здорово!»**

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Автор составитель общеразвивающей  
программы:  
Антуганова М.С., педагог дополнительного  
образования  
Лобанова А.П., методист

Разработчик рабочей программы:  
Антуганова М.С., педагог  
дополнительного образования  
Лобанова А.П., методист

## 1. Пояснительная записка

<b>Направленность</b>	<b>Туристско-краеведческая</b>
Особенности обучения в текущем году	
Особенности организации образовательной деятельности с указанием количества учебных часов согласно расписанию. Информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений.	Первый год обучения. Возраст обучающихся 10-17 лет. Количество учебных часов – 216 часа. Занятия 2 раза в неделю, продолжительность занятий 3 часа. Форма обучения очная.
Цель и задачи рабочей программы на текущий учебный год, учитывающие изменения условий реализации общеразвивающей программы.	
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).	
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 и способы их оценки.	

### Календарный учебный график

Год обучения: первый

Группа 1

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия (групповая, индивидуальная)	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	октябрь	2	групповая	3	Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание, история развития. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.	Входная диагностика
2	октябрь	4	групповая	3	Спортивный туризм,	Беседа,

					ориентирование, скалолазание, история развития.	наблюдение
3	октябрь	9	групповая	3	ОФП. Специальные беговые упражнения.	Выполнение упражнений
4	октябрь	11	групповая	3	Узлы. Узлы, применяемые в туризме и скалолазании.	Устный опрос
5	октябрь	16	групповая	3	Узлы. Спортивное и прикладное значение узлов.	Устный опрос
6	октябрь	18	групповая	3	Узлы. Проводник, восьмерка, штык.	Вязание узлов на время
7	октябрь	23	групповая	3	Узлы. Булинь, срединный, стремя на опоре.	Вязание узлов на время
8	октябрь	25	групповая	3	ОФП. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами.	Выполнение упражнений
9	октябрь	30	групповая	3	Электронная отметка-XXI век. Особенности отметки и виды.	Устный опрос
10	ноябрь	1	групповая	3	Электронная отметка-XXI век. SPORTident, действия участника с чипом.	Устный опрос
11	ноябрь	6	групповая	3	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. Составление комплекса гимнастических упражнений для разминки.	Выполнение упражнений
12	ноябрь	8	групповая	3	ОФП. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м.	Бег на время
13	ноябрь	13	групповая	3	Основные приемы оказания первой помощи. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе.	Выполнение заданий
14	ноябрь	15	групповая	3	Основные приемы оказания первой помощи. Первая	Выполнение заданий

					помощь при признаках обморожения, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды.	
15	ноябрь	20	групповая	3	Основные приемы оказания первой помощи. Переломы конечностей – открытые и закрытые, первая помощь пострадавшему.	Выполнение заданий
16	ноябрь	22	групповая	3	Основные приемы оказания первой помощи. Кровотечения, раны и их обработка.	Выполнение заданий
17	ноябрь	27	групповая	3	ОФП. Сдача нормативов.	Выполнение нормативов
18	ноябрь	29	групповая	3	Личное снаряжение.	Одевание системы на время
19	декабрь	4	групповая	3	Групповое снаряжение.	Маркировка веревки
20	декабрь	6	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Препятствия, встречающиеся в естественных условиях и на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления. СФП.	Решение проблемных ситуаций
21	декабрь	11	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Препятствия, встречающиеся в естественных условиях и на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления.	Решение проблемных ситуаций
22	декабрь	13	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Самостраховка и сопровождение.	Преодоление этапов на время

23	декабрь	18	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Маятник.	Преодоление этапов на время
24	декабрь	20	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Параллельные перила.	Преодоление этапов на время
25	декабрь	25	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Навесная переправа	Преодоление этапов на время
26	декабрь	27	групповая	3	Зачетные мероприятия	Преодоление этапов на время
27	январь	8	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Бабочка.	Преодоление этапов на время
28	январь	10	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Подъем.	Преодоление этапов на время
29	январь	15	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Спуск.	Преодоление этапов на время
30	январь	17	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Переправа по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам.	Преодоление этапов на время
31	январь	22	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Блоки этапов.	Преодоление этапов на время
32	январь	24	групповая	3	ОФП. Лыжная подготовка.	Выполнение комплекса упражнений
33	январь	29	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Подъем в два участка.	Преодоление этапов на время
34	январь	31	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Спуск в два участка.	Преодоление этапов на время
35	февраль	5	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Наведение своих перил.	Преодоление этапов на время
36	февраль	7	групповая	3	Техника преодоления препятствий.	Преодоление дистанции на

					Дистанции. Раскладка сил на дистанции.	время
37	февраль	12	групповая	3	ОФП. Лыжная подготовка.	Выполнение комплекса упражнений
38	февраль	14	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Техника свободного лазания.	Преодоление этапов на время
39	февраль	19	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Прохождение дистанции в связке, организация сопровождения.	Преодоление дистанции на время
40	февраль	21	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Прохождение дистанции в группе, организация сопровождения.	Преодоление дистанции на время
41	февраль	26	групповая	3	Техника преодоления препятствий. ОФП. Эстафеты.	Преодоление дистанции на время
42	февраль	28	групповая	3	Спортивный инвентарь ориентировщика.	Выполнение упражнений
43	март	4	групповая	3	СФП ориентировщика. Упражнения и игры.	Выполнение упражнений
44	март	6	групповая	3	Топография, условные знаки. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные).	Выполнение заданий
45	март	11	групповая	3	Топография, условные знаки. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа.	Выполнение заданий
46	март	13	групповая	3	Топография, условные знаки. Основные и вспомогательные горизонтالي. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т. п.	Выполнение заданий
47	март	18	групповая	3	Топография, условные знаки. Основные цвета	Выполнение заданий

					карты. Условные обозначения ориентиров.	
48	март	20	групповая	3	Топография, условные знаки. Проходимость местности.	Выполнение заданий
49	март	25	групповая	3	СФП ориентировщика. Бег в гору.	Бег на время
50	март	27	групповая	3	Основы топографии и картографии. Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия.	Выполнение заданий
51	апрель	1	групповая	3	Основы топографии и картографии. Масштаб карты. Определение сторон света. Определение расстояния на карте. Ориентирование карты по компасу.	Выполнение заданий
52	апрель	3	групповая	3	Основы топографии и картографии. Определение расстояния на карте. Влияние рельефа на выбор пути.	Выполнение заданий
53	апрель	8	групповая	3	Основы топографии и картографии. Умение удобно и правильно держать карту. Снятие азимута. Движение по азимуту.	Учебные соревнования
54	апрель	10	групповая	3	СФП ориентировщика. Развитие силы и гибкости.	Выполнение упражнений
55	апрель	15	групповая	3	Снаряжение скалолаза. СФП скалолаза. Личное снаряжение.	Устный опрос
56	апрель	17	групповая	3	Снаряжение скалолаза. СФП скалолаза. Групповое снаряжение.	Устный опрос
57	апрель	22	групповая	3	Техника страховки и самостраховки, работа с веревкой. СФП скалолаза. Виды страховки на	Выполнение упражнений

					искусственном рельефе. Правила самостраховки.	
58	апрель	24	групповая	3	Техника страховки и самостраховки, работа с веревкой. СФП скалолаза. Гимнастическая страховка.	Выполнение упражнений
59	апрель	29	групповая	3	Техника страховки и самостраховки, работа с веревкой. СФП скалолаза. Верхняя страховка.	Выполнение упражнений
60	май	6	групповая	3	Техника страховки и самостраховки, работа с веревкой. СФП скалолаза. Нижняя страховка.	Выполнение упражнений
61	май	8	групповая	3	Техника страховки и самостраховки, работа с веревкой. СФП скалолаза. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.	Выполнение упражнений
62	май	13	групповая	3	Техника страховки и самостраховки, работа с веревкой. СФП скалолаза. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.	Выполнение упражнений
63	май	15	групповая	3	Основы техники скалолазания. СФП скалолаза. Правильное расположение стопы на зацепе.	Выполнение упражнений
64	май	20	групповая	3	Основы техники скалолазания. ОФП. Техника лазания по вертикальной стене.	Выполнение упражнений



65	май	22	групповая	3	Основы техники скалолазания. ОФП. Спуск лазанием.	Выполнение упражнений
66	май	27	групповая	3	Основы техники скалолазания. ОФП. Развитие зрительной и мышечной памяти.	Выполнение упражнений
67	май	29	групповая	3	Основы техники скалолазания. ОФП. Упражнения на равновесие.	Выполнение упражнений
68	июнь	3	групповая	3	Основы техники скалолазания. ОФП. Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
69	июнь	5	групповая	3	Основы техники скалолазания. Освоение и совершенствование технических приемов.	Выполнение упражнений
70	июнь	10	групповая	3	ОФП. Кросс в среднем темпе.	Выполнение норматива
71	июнь	12	групповая	3	Зачетные мероприятия.	Сдача нормативов
72	июнь	17	групповая	3	ОФП. Специальные беговые упражнения. Составление плана тренировок на лето	Выполнение упражнений