

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

Принята на заседании  
научно-методического совета  
Г АНОУ СО «Дворец молодежи»  
Протокол №5 от 25.05.2023г

Утверждена директором Г АНОУ СО  
«Дворец молодежи» А.Н. Слизько:  
Приказ № 603-д от 25.05.2023г.

**Рабочая программа  
первого года обучения  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
туристско-краеведческой направленности «Спортивно – прикладной туризм»**

Возраст учащихся: 12-17 лет

Автор-составитель общеразвивающей  
программы:  
Сидоров В. П., педагог дополнительного  
образования  
Лобанова А.П., методист

Разработчик рабочей  
программы:  
Сидоров В.П., педагог дополнительного  
образования  
Лобанова А.П., методист

г. Екатеринбург, 2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Направленность	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 программе с указанием количества учебных часов по программе, 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 12-17 лет. Количество учебных часов – 216 часов. Еженедельно проводится аудиторное занятие продолжительностью 2 часа. 2 раза в месяц проводится практическое занятие продолжительностью 4 часа. 1 раз в месяц проводится поход – 8 часов.
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 занятия 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 <b><u>их оценки</u></b>	

## Календарный учебный график

Год обучения: первый. Группа 1, 2, 3.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия (групповая/ индивид.)	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
Стартовый уровень						
1.	октябрь	3	групповая	2	Введение в программу.	Наблюдение
2.	октябрь	10	групповая	2	История развития туризма в стране и в Свердловской области.	Наблюдение
3.	октябрь	14	групповая	4	ОФП. Упражнения на развитие быстроты.	Выполнение упражнений
4.	октябрь	17	групповая	2	Кодекс путешественника.	Наблюдение
5.	октябрь	22	групповая	8	Туристский маршрут. Однодневный поход – движение по пересеченной местности.	Наблюдение, выполнение заданий
6.	октябрь	24	групповая	2	Виды туризма.	Наблюдение
7.	октябрь	28	групповая	4	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.	Выполнение упражнений
8.	октябрь	31	групповая	2	Краеведение. Сведения об истории города Екатеринбурга: возникновение и развитие. Памятники истории и культуры Екатеринбурга.	Наблюдение, опрос
9.	ноябрь	7	групповая	2	Туристский маршрут. Алгоритм подготовки. Требования к группе.	Наблюдение, опрос
10.	ноябрь	11	групповая	4	ОФП. Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
11.	ноябрь	14	групповая	2	Туристский маршрут. Основные требования к месту привала и бивака.	Наблюдение, опрос
12.	ноябрь	19	групповая	8	Туристский маршрут. Однодневный поход – отработка навыка выбора места для бивака.	Наблюдение, выполнение заданий
13.	ноябрь	21	групповая	2	Краеведение. Туристические возможности города Екатеринбурга и его окрестностей.	Наблюдение, опрос
14.	ноябрь	25	групповая	4	ОФП. Упражнения на развитие выносливости и гибкости.	Выполнение упражнений

15.	ноябрь	28	групповая	2	Гигиена туриста и здоровый образ жизни. Влияние на организм вредных привычек. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	Наблюдение, опрос
16.	декабрь	5	групповая/ индивид.	2	Гигиена туриста и здоровый образ жизни. Разучивание упражнений для комплекса ежедневной утренней зарядки.	Выполнение упражнений
17.	декабрь	9	групповая	4	ОФП. Ходьба на лыжах.	Выполнение упражнений
18.	декабрь	12	групповая	2	Основные сведения о картах. Виды карт. Отличительные свойства.	Наблюдение
19.	декабрь	17	групповая	8	Туристский маршрут. Однодневный поход – отработка навыка выбора места для бивака.	Наблюдение, выполнение заданий
20.	декабрь	19	групповая	2	Основные сведения о картах. Основные сведения о картах. Масштаб и расстояние по карте.	Наблюдение
21.	декабрь	23	групповая/ индивид.	4	Основные сведения о картах. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.	Выполнение заданий.
22.	декабрь	26	индивид.	2	Промежуточная аттестация. Тестирование.	Результаты теста
<b>Базовый уровень</b>						
23.	январь	9	групповая	2	Туристское снаряжение. Требования к личному и групповому снаряжению	Опрос
24.	январь	13	групповая	4	ОФП. Ходьба на лыжах.	Выполнение упражнений
25.	январь	16	индивид.	2	Туристское снаряжение. Укладка рюкзака.	Выполнение заданий
26.	январь	21	групповая	8	Организация и проведение похода. Отработка на практике навыков туристского быта.	Выполнение заданий
27.	январь	23	групповая	2	Туристские узлы. Группы узлов, их	Наблюдение

					назначение и применение	
28.	январь	27	групповая	4	ОФП. Ходьба на лыжах.	Выполнение упражнений
29.	январь	30	индивид.	2	Туристские узлы. Отработка навыка вязания узлов.	Выполнение заданий
30.	февраль	6	индивид.	2	Туристские узлы. Отработка навыка вязания узлов.	Выполнение заданий
31.	февраль	10	групповая	4	ОФП. Ходьба на лыжах.	Выполнение упражнений
32.	февраль	13	групповая	2	Оказание первой помощи. Походная аптечка	Наблюдение, опрос
33.	февраль	18	групповая	8	Организация и проведение похода. Отработка на практике навыков туристского быта.	Выполнение заданий
34.	февраль	20	групповая	2	Оказание первой помощи. Первая помощь при ранах и травмах.	Наблюдение, опрос
35.	февраль	24	групповая/ индивид.	4	Оказание первой помощи. Наложение повязок, шин, жгута.	Выполнение заданий
36.	февраль	27	групповая	2	Оказание первой помощи. Виды кровотечений. Первая помощь при переломах.	Наблюдение, опрос
37.	март	5	групповая	2	Участие в соревнованиях: условия проведения и участия	Наблюдение
38.	март	9	групповая	4	Участие в квест-походе.	Протокол
39.	март	12	групповая/ индивид.	2	Оказание первой помощи. Наложение повязок, шин, жгута.	Выполнение заданий
40.	март	17	групповая	8	Организация и проведение похода. Отработка на практике навыков туристского быта.	Выполнение заданий
41.	март	19	групповая	2	Топография и ориентирование. Топознаки.	Наблюдение
42.	март	23	групповая	4	ОФП. Упражнения на развитие быстроты	Выполнение упражнений
43.	март	26	групповая	2	Топография и ориентирование. Рельеф. Компас.	Наблюдение
44.	апрель	2	групповая/	2	Топография и	Выполнение

			индивид.		ориентирование. Упражнения на запоминание условных знаков и на определение форм рельефа.	заданий
45.	апрель	9	групповая	2	Организация и проведение похода. Гигиена в условиях полевого лагеря.	Наблюдение, опрос
46.	апрель	13	групповая/ индивид.	4	Топография и ориентирование. Изучение на местности изображения местных предметов.	Выполнение заданий
47.	апрель	16	групповая	2	Организация и проведение похода. Костры.	Наблюдение, опрос
48.	апрель	21	групповая	8	Организация и проведение похода. Отработка на практике навыков туристского быта.	Выполнение заданий
49.	апрель	23	групповая	2	Организация и проведение похода. Питание в походе.	Наблюдение, опрос
50.	апрель	27	групповая	4	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	Выполнение упражнений
51.	апрель	30	групповая	2	Организация и проведение похода. Должности в походе.	Наблюдение, опрос
52.	май	7	групповая	2	Обеспечение безопасности. Правила безопасного поведения в походе.	Наблюдение, опрос
53.	май	11	групповая/ индивид.	4	Обеспечение безопасности. Преодоление препятствий.	Выполнение заданий
54.	май	14	групповая	2	Обеспечение безопасности. Движение на маршруте.	Наблюдение, опрос
55.	май	19	групповая	8	Организация и проведение похода. Отработка на практике навыков туристского быта.	Выполнение заданий
56.	май	21	групповая	2	Обеспечение безопасности. Естественные препятствия.	Наблюдение, опрос
57.	май	25	групповая/	4	Обеспечение	Выполнение

			индивид.		безопасности. Преодоление препятствий. Подача аварийных сигналов.	заданий
58.	май	28	групповая	2	Краеведение. Природные памятники.	Наблюдение, опрос
59.	июнь	1	групповая	4	ОФП. Упражнения на развитие силы	Выполнение упражнений
60.	июнь	4	групповая/ индивид.	2	Краеведение. Изучение района путешествия.	Выполнение заданий
61.	июнь	9	групповая	8	Организация и проведение похода. Отработка на практике навыков туристского быта.	Выполнение заданий
62.	июнь	11	индивид.	2	Итоговое занятие. Тестирование	Результаты тестирования
63.	июнь	15	индивид.	4	ОФП. Контрольные нормативы.	Выполнение нормативов