

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 третьего 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

г. Екатеринбург, 2023

1. Пояснительная записка

Направленность	Туристско-краеведческая
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.	Третий год обучения. Возраст обучающихся 10-17 лет. Количество учебных часов – 324 часа. Занятия 3 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: третий

Группа 2

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия (групповая, индивидуальная)	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	октябрь	3	групповая	3	Вводное занятие.	Устный опрос
2	октябрь	5	групповая	3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Устный опрос
3	октябрь	7	групповая	3	Строение и функции организма человека, питание, режим,	Выполнение задания

					гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	
4	октябрь	10	групповая	3	Техническая подготовка скалолаза. Искусственный скалодром.	Выполнение упражнений
5	октябрь	12	групповая	3	Техническая подготовка скалолаза. Искусственный скалодром.	Выполнение упражнений
6	октябрь	14	групповая	3	Техническая подготовка скалолаза. Размножка.	Выполнение упражнений
7	октябрь	17	групповая	3	Техническая подготовка скалолаза. Размножка.	Выполнение упражнений
8	октябрь	19	групповая	3	Техническая подготовка скалолаза. Распор.	Выполнение упражнений
9	октябрь	21	групповая	3	Техническая подготовка скалолаза. Распор.	Выполнение упражнений
10	октябрь	24	групповая	3	Техническая подготовка скалолаза. Лягушка.	Выполнение упражнений
11	октябрь	26	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Взаимосвязь техники и тактики. Разработка тактики для связки и группы.	Прохождение этапов и дистанций на время
12	октябрь	28	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций СФП. Взаимосвязь техники и тактики. Разработка тактики для связки и группы.	Прохождение этапов и дистанций на время
13	октябрь	31	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Взаимосвязь техники и тактики. Разработка	Прохождение этапов и дистанций на время

					тактики для связки и группы.	
14	ноябрь	2	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций СФП. Взаимосвязь техники и тактики. Разработка тактики для связки и группы.	Прохождение этапов и дистанций на время
15	ноябрь	4	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Взаимосвязь техники и тактики. Разработка тактики для связки и группы.	Прохождение этапов и дистанций на время
16	ноябрь	7	групповая	3	Подготовка к соревнованиям. Разбор дистанции, участие в соревнованиях.	Наблюдение, результат участия
17	ноябрь	9	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций СФП. Анализ соревнований, разбор ошибок.	Прохождение этапов и дистанций на время
18	ноябрь	11	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Понятие о тактическом плане.	Прохождение этапов и дистанций на время
19	ноябрь	14	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций СФП. Понятие о тактическом плане.	Прохождение этапов и дистанций на время
20	ноябрь	16	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Понятие о	Прохождение этапов и дистанций на время

					тактическом плане.	
21	ноябрь	18	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Понятие о тактическом плане.	Прохождение этапов и дистанций на время
22	ноябрь	21	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Техничко-тактические действия.	Прохождение этапов и дистанций на время
23	ноябрь	23	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Техничко-тактические действия.	Прохождение этапов и дистанций на время
24	ноябрь	25	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Техничко-тактические действия.	Прохождение этапов и дистанций на время
25	ноябрь	28	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Техничко-тактические действия.	Прохождение этапов и дистанций на время
26	ноябрь	30	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Техничко-тактические действия.	Прохождение этапов и дистанций на время
27	декабрь	2	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Техничко-тактические действия.	Прохождение этапов и дистанций на время
28	декабрь	5	групповая	3	Подготовка к соревнованиям.	Результат участия

29	декабрь	7	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Анализ соревнований, разбор ошибок.	Прохождение этапов и дистанций на время
30	декабрь	9	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Действия спортсмена при нарушении условий этапа.	Прохождение этапов и дистанций на время
31	декабрь	12	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Действия спортсмена при нарушении условий этапа.	Прохождение этапов и дистанций на время
32	декабрь	14	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	Прохождение этапов и дистанций на время
33	декабрь	16	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	Прохождение этапов и дистанций на время
34	декабрь	19	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	Прохождение этапов и дистанций на время
35	декабрь	21	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	Прохождение этапов и дистанций на время
36	декабрь	23	групповая	3	Начальные	Прохождение

					представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	этапов и дистанций на время
37	декабрь	26	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	Прохождение этапов и дистанций на время
38	декабрь	28	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	Прохождение этапов и дистанций на время
39	декабрь	30	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	Прохождение этапов и дистанций на время
40	январь	9	групповая	3	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	Результат участия
41	январь	11	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций СФП. Анализ соревнований, разбор ошибок.	Прохождение этапов и дистанций на время
42	январь	13	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций СФП. Отработка тактических действий при прохождении дистанции.	Прохождение этапов и дистанций на время
43	январь	16	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций СФП.	Прохождение этапов и дистанций на время

					Отработка тактических действий при прохождении дистанции.	
44	январь	18	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций. Отработка тактических действий при прохождении дистанции.	Прохождение этапов и дистанций на время
45	январь	20	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Карта как вид сверху на местность.	Выполнение заданий
46	январь	23	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Учебный класс как карта.	Выполнение заданий
47	январь	25	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Необходимые умения, навыки, инструменты для рисовки простейшей карты.	Выполнение заданий, тестирование
48	январь	27	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Глазомерная съемка туристского полигона.	Выполнение заданий
49	январь	30	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Глазомерная съемка туристского полигона.	Выполнение заданий
50	февраль	1	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Рисовка простейшей карты.	Выполнение заданий
51	февраль	3	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Рисовка простейшей карты.	Выполнение заданий
52	февраль	6	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	Выполнение заданий
53	февраль	8	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	Устный опрос, выполнение упражнений

54	февраль	10	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования.	Устный опрос, выполнение упражнений
55	февраль	13	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования.	Устный опрос, выполнение упражнений
56	февраль	15	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Отметка на КП. Восприятие и проверка номера КП.	Устный опрос, выполнение упражнений
57	февраль	17	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Правильное держание спортивной карты.	Устный опрос, выполнение упражнений
58	февраль	20	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Контрольная карточка.	Устный опрос, выполнение упражнений
59	февраль	22	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Легенды КП.	Устный опрос, выполнение упражнений
60	февраль	24	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Разбор типичных ошибок.	Устный опрос, выполнение упражнений
61	февраль	27	групповая	3	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	Результат участия
62	февраль	29	групповая	3	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	Результат участия
63	март	2	групповая	3	Основные положения	Тест

					правил по спортивному туризму.	
64	март	5	групповая	3	Техническая подготовка. Узлы для крепления на опоре.	Выполнение упражнений
65	март	7	групповая	3	Техническая подготовка. ОФП. Петлевые узлы.	Выполнение упражнений
66	март	9	групповая	3	Техническая подготовка. ОФП. Схватывающие узлы.	Выполнение упражнений
67	март	12	групповая	3	Техническая подготовка. ОФП. Спортивное и прикладное значение узлов.	Выполнение упражнений
68	март	14	групповая	3	Техническая подготовка. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Выполнение упражнений
69	март	16	групповая	3	Техническая подготовка. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Выполнение упражнений
70	март	19	групповая	3	Техническая подготовка. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Выполнение упражнений
71	март	21	групповая	3	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	Результат участия
72	март	23	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Анализ и разбор соревнований.	Выполнение упражнений
73	март	26	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Организация работы на личной дистанции.	Выполнение упражнений
74	март	28	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Организация работы на личной дистанции.	Выполнение упражнений
75	март	30	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Организация работы на личной дистанции.	Выполнение упражнений

76	апрель	2	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Организация работы на личной дистанции.	Выполнение упражнений
77	апрель	4	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Организация работы на личной дистанции.	Выполнение упражнений
78	апрель	6	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Естественные и искусственные препятствия.	Выполнение упражнений
79	апрель	9	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Естественные и искусственные препятствия.	Выполнение упражнений
80	апрель	11	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Характеристика технических этапов.	Выполнение упражнений
81	апрель	13	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Характеристика технических этапов.	Выполнение упражнений
82	апрель	16	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Освоение техники прохождения технических этапов.	Выполнение упражнений
83	апрель	18	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Освоение техники прохождения технических этапов.	Выполнение упражнений
84	апрель	20	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Освоение техники прохождения технических этапов.	Выполнение упражнений
85	апрель	23	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Освоение техники прохождения технических этапов.	Выполнение упражнений
86	апрель	25	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.	Выполнение упражнений

87	апрель	27	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.	Выполнение упражнений
88	апрель	30	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.	Выполнение упражнений
89	май	2	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения.	Выполнение упражнений
90	май	4	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения.	Выполнение упражнений
91	май	7	групповая	3	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях 2 класса.	Наблюдение, анализ результатов
92	май	9	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения.	Выполнение упражнений
93	май	11	групповая	3	Техническая	Выполнение

					подготовка. СФП. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения.	упражнений
94	май	14	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения.	Выполнение упражнений
95	май	16	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения.	Выполнение упражнений
96	май	18	групповая	3	Техническая подготовка. Организация работы команды на этапе.	Выполнение упражнений
97	май	21	групповая	3	Тактическая подготовка. Антикоррупционное просвещение. Распределение обязанностей между членами команды. Прохождение дистанций в группе и связке.	Выполнение упражнений
98	май	23	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Организация работы	Выполнение упражнений

					команды на этапе. Прохождение дистанций в группе и связке.	
99	май	25	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Организация работы команды на этапе. Прохождение дистанций в группе и связке.	Выполнение упражнений
100	май	28	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по параллельным перилам.	Выполнение упражнений
101	май	30	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по бревну.	Выполнение упражнений
102	июнь	4	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа методом вертикальный маятник.	Выполнение упражнений
103	июнь	6	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Формирование умений и навыков	Выполнение упражнений

					работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по навесной переправе.	
104	июнь	8	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): организация перил на этапе спуск.	Выполнение упражнений
105	июнь	11	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): подъем.	Выполнение упражнений
106	июнь	13	групповая	3	Тактическая подготовка. Прохождение дистанции на время в группе, связках, лично.	Результат прохождения дистанции
107	июнь	15	групповая	3	Контрольные испытания.	Выполнение заданий, сдача нормативов
108	июнь	18	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов