

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 30.05.2024 г.

Утверждена директором ГАНОУ СО  
«Дворец молодёжи» А.Н.Слизько  
Приказ № 663-д от 30.05.2024 г.

Рабочая программа второго года обучения  
по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе

**«Туризм»**

Возраст обучающихся: от 9 и старше

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

Разработчик рабочей программы:  
Антуганова М.С.  
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2024 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» является программой туристско-краеведческой направленности. Она направлена на расширение знаний и представлений о здоровом образе жизни, спорте, ориентировании, туризме, формирование основных навыков сохранения здоровья. 2 год обучения – 216 часов при нагрузке 6 часов в неделю.

**Цель программы:** формирование у обучающихся представлений о туризме в процессе приобщения их к туристской деятельности

*Задачи программы:*

*Обучающие:*

- приобретение знаний в области туризма, скалолазания и ориентирования;
- научить правильному выполнению комплекса физических упражнений;
- научить пользоваться компасом;
- научить завязывать туристские узлы и работать с веревкой;
- научить устанавливать палатку.

*Развивающие:*

- развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера–преподавателя на занятиях;
- развитие тактического мышления, таких его качеств как гибкость, оперативность, умение принять решение в конкретной ситуации;
- улучшение физических показателей детей;
- развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств;
- развитие способности корректировать свои действия в изменяющейся ситуации;
- развитие способности оценить правильность выполняемой учебной задачи;
- развитие способности ориентироваться в окружающем пространстве.

*Воспитательные:*

- воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни;
- способствовать усвоению правил индивидуального и группового безопасного поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- формирование морально–этических норм спортивного поведения.

**Планируемые результаты и способы их оценки**

*Личностные:*

- положительное отношение к систематическим физическим нагрузкам;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни;
- умение организовать сотрудничество;
- сформированность чувства взаимопомощи и взаимоподдержки в коллективе на занятиях и в повседневной жизни.

*Предметные:*

- правильное выполнение физических упражнений;

- умение правильно выполнять приемы при работе с веревками и снаряжением;
- умение правильно завязывать туристские узлы;
- умение безопасно преодолевать препятствия или технические этапы;
- умение пользоваться компасом;
- умение правильно устанавливать палатку;
- знание знаков ориентирования, умение их прочесть;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

*Метапредметные:*

- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- способность к ориентации в окружающем пространстве;
- потребность в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера-преподавателя на занятиях;
- инициативность, самостоятельность;
- способность к тактическому мышлению (гибкость, оперативность);
- умение оценить правильность выполняемой учебной задачи.

Программой предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповых и индивидуальных форм аттестации обучающихся с целью установления исходных способностей обучающихся, динамики развития умственно отсталых детей, определения соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения. Входной контроль был проведен после прохождения стартового уровня по нормативам, а также проверку остаточных знаний по спортивному туризму и ориентированию. Текущий контроль проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу. Промежуточный контроль был проведен по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований. Итоговый аттестационный контроль проводится в конце учебного года (июнь) по нормативам входного контроля для отслеживания динамики результатов на начало и конец учебного года.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи нормативов физической подготовки, участия в соревнованиях, конкурсах.

Для проведения мониторинга образовательной деятельности используются диагностические карты мониторинга. Результат фиксируется в

диагностической карте мониторинга в виде учета индивидуального результата каждого обучающегося.

## 2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Группы по годам обучения	Формы контроля
		2 год	
1.	Время проведение занятий	Согласно учебному расписанию	
2.	Количество учебных недель	36	
3.	Количество учебных дней	108	
4.	Количество часов в неделю	6	
5.	Количество часов на учебный год	216	
6.	Количество недель в I полугодии	13	
7.	Количество недель во II полугодии	23	
8.	Начало занятий	1 октября 2024	Наблюдение, входная и текущая диагностика. Сдача нормативов.
9.	Окончание занятий	15 июня 2025	Наблюдение, анализ, итоговая аттестация. Сдача нормативов
10.	Начало зимних каникул	30 декабря 2024	
11.	Окончание зимних каникул	10 января 2025	
12.	Начало летних каникул	15 июня 2025	

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Октябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта.	Выполнение упражнений, заданий.
2	Октябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта.	Выполнение упражнений, заданий.
3	Октябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
4	Октябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
5	Октябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
6	Октябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
7	Октябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
8	Октябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
9	Октябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
10	Ноябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
11	Ноябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
12	Ноябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
13	Ноябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.

				физическая подготовка.	
14	Ноябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
15	Ноябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
16	Ноябрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
17	Декабрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
18	Декабрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта.	Выполнение упражнений, заданий.
19	Декабрь	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта.	Выполнение упражнений, заданий.
20	Декабрь	групповая	3	Туристский быт.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
21	Декабрь	групповая	3	Туристский быт.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
22	Декабрь	групповая	3	Туристский быт.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
23	Декабрь	групповая	3	Туристский быт.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
24	Декабрь	групповая	3	Туристский быт.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
25	Январь	групповая	3	Туристский быт.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
26	Январь	групповая	3	Туристский быт.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
27	Январь	групповая	3	Туристский быт. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
28	Январь	групповая	3	Туристский быт. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
29	Январь	групповая	3	Туристский быт. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
30	Январь	групповая	3	Туристский быт. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
31	Февраль	групповая	3	Туристский быт. Общая	Опрос, выполнение упражнений.

				физическая подготовка.	Тест. Сдача нормативов.
32	Февраль	групповая	3	Туристский быт. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
33	Февраль	групповая	3	Туристский быт. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
34	Февраль	групповая	3	Туристский быт. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
35	Февраль	групповая	3	Туристский быт. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
36	Февраль	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
37	Февраль	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
38	Февраль	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
39	Март	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
40	Март	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
41	Март	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
42	Март	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
43	Март	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
44	Март	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
45	Март	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
46	Март	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
47	Апрель	групповая	3	Ориентирование на местности.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций.
48	Апрель	групповая	3	Ориентирование на местности.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций.
49	Апрель	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача



64	Июнь	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
65	Июнь	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
66	Июнь	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
67	Июнь	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
68	Июнь	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
69	Июнь	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
70	Июнь	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.

### 3. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение 2023-2024 учебного года были применены дополнительные учебно-методические материалы:

1. Тест Спортивное ориентирование: выбор варианта движения: <https://konstruktortestov.ru/test-14453>
2. Практические задания на выбор вариантов движения в ориентировании: <https://orient-murman.ru/index.php/2012-05-31-18-02-31/667>
3. Учимся читать карту: <https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klass/planeta-na-kotoroy-my-zhivyom/geograficheskaya-karta-uchimsya-chitat-kartu>
4. Топографические знаки: <https://kidteam.ru/topograficheskie-znaki-dlya-shkolnikov.html>
5. Личное и групповое снаряжение: <https://adventure13.ru/posts/nosovks/2020-10-08-snaryazhenie-i-ekipirovka-sportsmena-turista.html>
6. Перечень оборудования для спасателей: <https://mchs-gov-ru.turbopages.org/mchs.gov.ru/s/ministerstvo/o-ministerstve/terminy-mchs-rossii/term/2131>