



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной работе

Е.Э. Темнякова

« 25 »

С. Темнякова
Собрание 2023

Спортивный туризм

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по спортивному туризму «Туристыята» базовый уровень

Группа 1СрГ «Туристыята» базовый
отделение туризма и краеведения

Срок реализации программы: сентябрь-май

Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов

по учебному плану: 144

Кол-во ч/нед: 4

Педагог:

Копцева И.В., тренер-преподаватель

Проверил:

Гайнуллин Т.Т.,
заведующий отделением туризма и
краеведения

(подпись)

2023- 2024 учебный год

Пояснительная записка

1. Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм», физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер», предназначена для детей от 8 до 10 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 144 часа. Программа реализуется на базовом уровне сложности «Туристыта». Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 занятия, продолжительностью 45 мин.

На «Туристыта» базовый уровень принимаются обучающиеся, окончившие «Туристыта» стартовый уровень или с соответствующей подготовкой.

Описание рабочей программы:

Дети обучаются навыкам спортивного туризма: отработывают технику преодоления препятствий на природном и искусственном рельефе, умение работать в паре и в команде, учатся работать со специальным снаряжением. Планируемые результаты: улучшение физической формы, развитие силовой выносливости, способность преодолевать препятствия на природном и искусственном рельефе, уметь пользоваться специальным снаряжением.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн», При необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий и т.д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившееся условия образовательной деятельности.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе в социальных сетях или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;

- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;
- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

2. Цель рабочей программы – содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий спортивным туризмом и выявление из общего числа занимающихся одаренных и способных воспитанников с помощью индивидуального подхода к каждому из них.

3. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

Образовательные:

1. приобретение знаний в области туризма;
2. приобретение технических навыков;
3. обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразованию.

Развивающие:

1. развитие творческого мышления детей;
2. развитие эмоциональности и коммуникативности;
3. развитие мотивации личности ребенка к преодолению препятствий.

Воспитательные:

1. формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
2. воспитание системы контроля над своим поведением, рефлексии своих действий.

4. Ожидаемые результаты:

Образовательные:

- в процессе занятий по программе обучающийся должен уметь применять приобретенные навыки для преодоления препятствий на природном и искусственном рельефе;
- обучающийся должен выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные

упражнения по профилю деятельности и упражнения общей физической подготовки;

- обучающийся должен знать виды специального снаряжения для туризма;
- уметь пользоваться основным снаряжением для спортивного туризма.

Развивающие:

- способность сознательно организовать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность решать творческие задачи в преодолении трасс.

Воспитательные:

- формирование и развитие физических способностей обучающегося, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;
- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;
- интерес к занятиям туризмом, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
- позитивное принятие себя как личности, сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

5. Контроль усвоения теоретического материала
осуществляется путем проведения опроса и тестирования.

Календарно-тематический план (КТП) группы 1 СрГ

№	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)
1.	Среда 9:55 – 10:40 10:50 – 11:35 Суббота 12:40 – 13:25 13:35 – 14:20	Групповая	2	Теоретическая подготовка. Проведение инструктажа по правилам поведения и технике безопасности. Туризм, его возможности и виды	Сдача контрольных нормативов	Перекопская, 34,
2			Теоретическая подготовка. Карта и компас. Виды карт	Перекопская, 34,		
3.			2	Теоретическая подготовка. Костры и палатки в походе		Перекопская, 34,
4.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные: бревно, заболоченный участок		Перекопская, 34,
5.			2	Тактико-техническая подготовка. Специальное снаряжение в спортивном туризме		Перекопская, 34,
6.			2	Психологическая подготовка. Опасности в туризме. Техника безопасности в походе и на соревнованиях		Перекопская, 34,
7.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные – скоростная работа		Перекопская, 34,
8.			2	Тактико-техническая подготовка. Переправы, виды переправ		Перекопская, 34,
9.			2	Скоростные качества. Развитие равновесия		Перекопская, 34,
10.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
11.			2	Тактико-техническая подготовка. Спуски, подъемы, траверсы		Перекопская, 34,
12.			2	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости		Перекопская, 34,
13.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
14.			2	Тактико-техническая подготовка. Узлы в туризме		Перекопская, 34,
15.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Параллельные перила		Перекопская, 34,
16.			2	Тактико-техническая подготовка. Специальное снаряжение в спортивном туризме		Перекопская, 34,
17.			2	Тактико-техническая подготовка. Узлы в туризме		Перекопская, 34,
18.			2	Тактико-техническая подготовка. Виды страховки, самостраховки Тактико-техническая подготовка. Работа с верёвками, узлы в туризме		Перекопская, 34,
19.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Игры на внимание и координацию движений		Перекопская, 34,
20.			2	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости		Перекопская, 34,
21.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Игры на внимание и координацию движений		Перекопская, 34,
22.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,

23.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,
24.			2	Тактико-техническая подготовка. Специальное снаряжение в спортивном туризме	Перекопская, 34
25.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34
26.			2	Скоростные качества. Развитие равновесия	Перекопская, 34
27.			2	Тактико-техническая подготовка. ОФП	Перекопская, 34,
28.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Работа на тренажёрах	Перекопская, 34,
29.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Узлы	Перекопская, 34,
30.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,
31.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Упражнения на развитие ловкости	Перекопская, 34,
32.			2	Теоретическая подготовка. Виды палаток. Установка палаток. Правила поведения в палатке.	Перекопская, 34,
33.			2	Специальная физическая подготовка. Развитие силовой выносливости: бег, подъемы по склонам, навесные переправы, скалолазание на трудность.	Перекопская, 34,
34.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,
35.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Лыжная техника	Перекопская, 34,
36.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Лыжная техника	Перекопская, 34,
37.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости: бег, скакалка, работа на тренажёрах	Перекопская, 34,
38.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения	Перекопская, 34,
39.			2	Общая физическая подготовка. Лыжная техника	Перекопская, 34,
40.			2	Тактико-техническая подготовка. Обеспечение страховки и самостраховки на тренировках. Спуски и подъемы. Траверсы. Переправы. Работа со специальным снаряжением	Перекопская, 34,
41.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Лыжная техника	Перекопская, 34,
42.			2	Общая физическая подготовка. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.	Перекопская, 34,
43.			2	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости	Перекопская, 34,
44.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Лыжная техника	Перекопская, 34,
45.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Лыжная техника	Перекопская, 34,
46.			2	Специальная физическая подготовка. Развитие силовой выносливости: бег, подъемы по склонам, навесные переправы, скалолазание на трудность.	Перекопская, 34,
47.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Лыжная техника	Перекопская, 34,
48.			2	Общая физическая подготовка. Спортивное ориентирование	Перекопская, 34,

49.	2	Общая физическая подготовка. Прыжная техника	Перекопская, 34,
50.	2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития выносливости: бег, скакалка, работа на тренажёрах	Перекопская, 34,
51.	2	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты, ловкости	Перекопская, 34,
52.	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,
53.	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,
54.	2	Общая физическая подготовка. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.	Перекопская, 34,
55.	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,
56.	2	Специальная физическая подготовка. Развитие равновесия: бег по бордюрам, бег по бревну, параллельные перила, горизонтальный маятник, перепрыгивание бревна	Перекопская, 34,
57.	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,
58.	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,
59.	2	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости	Перекопская, 34,
60.	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	Перекопская, 34,
61.	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,
62.	2	Тактико-техническая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Обеспечение страховки и самостраховки на тренировках. Спуски и подъемы. Траверсы.	Перекопская, 34,
63.	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,
64.	2	Общая физическая подготовка. Спортивное ориентирование	Перекопская, 34,
65.	2	Специальная физическая подготовка. Развитие равновесия: бег по бордюрам, бег по бревну, параллельные перила, горизонтальный маятник, перепрыгивание бревна	Перекопская, 34,
66.	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,
67.	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,
68.	2	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости	Перекопская, 34,
69.	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,
70.	2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,
71.	2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития силы и силовой выносливости: бег, работа на тренажерах, упражнения со штангой, подтягивания, приседания, отжимания	Перекопская, 34,
72.	2	Контрольные нормативы. Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34,

Итого: 144 часа

Педагог

Кочетков

И.В. Кошчева, тренер-преподаватель