



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

« 4 »

августа

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивному туризму (базовый уровень)

Группа 1 СрГ, базовый уровень
Объединение «Спортивный туризм»
центр туризма и краеведения

Срок реализации программы: 01 сентября – 30 мая
Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов
по учебному плану: 216

Кол-во ч/нед: 6

Старший тренер-преподаватель:
Гураль А.П.

Проверил:
Гайнуллин Т.Т., заведующий центра
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 12 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 216 часов. Программа реализуется на продвинутом уровне сложности. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 занятия продолжительностью 45 мин.

На базовый уровень принимаются обучающиеся, сдавшие контрольные нормативы.

Описание рабочей программы:

Дети обучаются навыкам спортивного туризма: отрабатывают 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 видеофайлов, 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	Понедельник 09.00 – 09.45 09.55 – 10.40	Групповая	2	Теоретическая подготовка. Проведение инструктажа по правилам поведения и технике безопасности. Правила купания (т).	Сдача контрольных нормативов	Перекопская, 34, улица
2	Среда 09.00 – 09.45 09.55 – 10.40		2	Топографические и спортивные карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Масштаб карты. Измерение расстояний на карте (т).		
3			2	Работа с компасом. Определение азимута. Виды карт (т).		
4	Пятница 09.00 – 09.45 09.55 – 10.40		2	Работа с картами разного масштаба и назначения. Ориентирование карты по компасу и компаса по карте (т).		
5			2	Привалы и ночлег в походе. Основные требования к месту привала и ночлега (т).		
6			2	ОФП. Бег, челночный, на скорость (п).		
7			2	ОФП. Эстафета (п).		
8			2	СФП. Упражнения для развития выносливости (п).		
9			2	Тактико-техническая подготовка. Страховочные системы (п).		
10			2	ОФП. Спортивные игры (п).		
11			2	СФП. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности (п).		
12			2	ОФП. Игры с мячом (п).		
13			2	Тактико-техническая подготовка. Страховочные системы, веревки, карабины, каски (п).		
14			2	Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Правила поведения в палатке (т).		
15			2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию (п).		
16			2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации (п).		
17			2	СФП. Бег с картой (п).		
18			2	Тактико-техническая подготовка. Страховочные системы, веревки, карабины, каски (п).		
19			2	ОФП. Бег, эстафета, спортивные игры (п).		
20			2	ОФП. Упражнения с партнером (п).		
21			2	СФП. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра (п).		

22			2	Тактико-техническая подготовка. Блоки, ролики, носилки, подъемные (жумары) и спусковые (восьмерки, инвары) устройства (п).	Перекопская, 34, с/з,
23			2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры (п).	Перекопская, 34, улица
24			2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации (п).	Перекопская, 34, улица
25			2	СФП. Бег на месте в быстром темпе с высоким поднятием бедра. Эстафеты с элементами ориентирования (п).	Перекопская, 34, с/з,
26			2	Тактико-техническая подготовка. Обеспечение страховки и самостраховки на тренировках (п).	Перекопская, 34, с/з,
27			2	Техника безопасности на биваке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра (д/о).	Перекопская, 34, улица
28			2	Тактико-техническая подготовка. Наведение переправ, спусков и подъемов (п).	Перекопская, 34, с/з,
29			2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию (п).	Перекопская, 34, с/з,
30			2	Тактико-техническая подготовка. Однодневные походы с переноской рюкзака (п).	Перекопская, 34, улица
31			2	СФП. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения (п).	Перекопская, 34, улица
32			2	Тактико-техническая подготовка. Скалолазание (п).	Перекопская, 34, с/з,
33			2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры (п).	Перекопская, 34, улица
34			2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером (п).	Перекопская, 34, улица
35			2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации (п).	Перекопская, 34, с/з,
36			2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.	Перекопская, 34, улица
37			2	Меры безопасности на биваке. Организация ночлегов в помещениях и в полевых условиях. (т).	Перекопская, 34, улица
38			2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию (п).	Перекопская, 34, с/з,
39			2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером (п).	Перекопская, 34, улица
40			2	СФП. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы (п).	Перекопская, 34, улица
41			2	Тактико-техническая подготовка. Прохождение лыжных дистанций на время. Спуски и подъемы (п).	Перекопская, 34, улица
42			2	ОФП. Бег, челночный, на скорость (п).	Перекопская, 34, улица

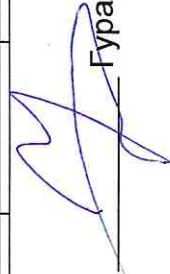
43	2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации (п).	Перекопская, 34, улица
44	2	СФП. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости (п).	Перекопская, 34, с/з,
45	2	Тактико-техническая подготовка. Движение в связках и группах. Наведение переправ, спусков и подъемов (п).	Перекопская, 34, улица
46	2	ОФП. Игры с мячом. Упражнения с партнером (п).	Перекопская, 34, улица
47	2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры (п).	Перекопская, 34, улица
48	2	СФП. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы (п).	Перекопская, 34, улица
49	2	Тактико-техническая подготовка. Скалолазание (п).	Перекопская, 34, с/з,
50	2	ОФП. Бег, челночный, на скорость (п).	Перекопская, 34, улица
51	2	ОФП. Эстафета (п).	Перекопская, 34, улица
52	2	СФП. Упражнения для развития выносливости (п).	Перекопская, 34, с/з
53	2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию (п).	Перекопская, 34, с/з,
54	2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры (п).	Перекопская, 34, улица
55	2	СФП. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы (п).	Перекопская, 34, улица
56	2	Тактико-техническая подготовка. Прохождение лыжных дистанций на время. Спуски и подъемы (п).	Перекопская, 34, улица
57	2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию (п).	Перекопская, 34, с/з,
58	2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером (п).	Перекопская, 34, улица
59	2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию.	Перекопская, 34, улица
60	2	Тактико-техническая подготовка. Наведение переправ, спусков и подъемов. Бег с рюкзаком, с носилками, в связках (п).	Перекопская, 34, улица
61	2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры (п).	Перекопская, 34, улица
62	2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером (п).	Перекопская, 34, улица
63	2	СФП. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки (п).	Перекопская, 34, с/з,
64	2	ОФП. Игры с мячом. Упражнения с партнером (п).	Перекопская, 34, улица
65	2	ОФП. Бег, челночный, на скорость (п).	Перекопская, 34, улица
66	2	СФП. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы (п).	Перекопская, 34, улица

67	2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию (п).	Переколпская, 34, с/з,
68	2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры (п).	Переколпская, 34, улица
69	2	Тактико-техническая подготовка. Прохождение лыжных дистанций на время. Спуски и подъемы (п).	Переколпская, 34, с/з,
70	2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации (п).	Переколпская, 34, улица
71	2	Тактико-техническая подготовка. Прохождение лыжных дистанций на время. Спуски и подъемы. Движение в связках и группах (п).	Переколпская, 34, улица
72	2	ОФП. Бег, челночный, на скорость (п).	Переколпская, 34, улица
73	2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации (п). Бег, челночный, на скорость (п).	Переколпская, 34, улица
74	2	СФП. Упражнения для развития выносливости (п).	Переколпская, 34, с/з,
75	2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры (п).	Переколпская, 34, с/з,
76	2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером (п).	Переколпская, 34, улица
77	2	Тактико-техническая подготовка. Наведение переправ, спусков и подъемов. Бег с рюкзаком, с носилками, в связках (п).	Переколпская, 34, с/з,
78	2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию (п).	Переколпская, 34, с/з,
79	2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры (п).	Переколпская, 34, улица
80	2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером (п).	Переколпская, 34, улица
81	2	Тактико-техническая подготовка. Наведение переправ, спусков и подъемов. Бег с рюкзаком, с носилками, в связках (п).	Переколпская, 34, с/з,
82	2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры (п).	Переколпская, 34, улица
83	2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером (п).	Переколпская, 34, улица
84	2	СФП. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра (п).	Переколпская, 34, улица
85	2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры. Игры с мячом (п).	Переколпская, 34, улица
86	2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с	Переколпская, 34, улица

87	2	партнером (п). Тактико-техническая подготовка. Наведение переправ, спусков и подъемов. Бег с рюкзаком, с носилками, в связках (п).	Перекопская, 34, с/з,
88	2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации (п).	Перекопская, 34, улица
89	2	ОФП. Бег, челночный, на скорость (п).	Перекопская, 34, улица
90	2	Тактико-техническая подготовка. Скалолазание (п).	Перекопская, 34, с/з,
91	2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры. Игры с мячом.	Перекопская, 34, улица
92	2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию.	Перекопская, 34, с/з,
93	2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.	Перекопская, 34, улица
94	2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры. Игры с мячом.	Перекопская, 34, улица
95	2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию.	Перекопская, 34, с/з,
96	2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.	Перекопская, 34, улица
97	2	Тактико-техническая подготовка. Работа со специальным снаряжением: Страховочные системы, веревки, карабины, каски, полипасты, блоки, ролики, носилки, подъемные (жумары) и спусковые (восьмерки, инвары) устройства.	Перекопская, 34, с/з,
98	2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры. Игры с мячом.	Перекопская, 34, улица
99	2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию.	Перекопская, 34,
100	2	СФП. Упражнения для развития выносливости (п).	Перекопская, 34,
101	2	Тактико-техническая подготовка. Обеспечение страховки и самостраховки на тренировках (п).	Перекопская, 34, с/з,
102	2	Итоговая аттестация.	Перекопская, 34, улица
103	2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры. Игры с мячом.	Перекопская, 34, улица
104	2	ОФП. Бег, челночный, на скорость (п).	Перекопская, 34, с/з,
105	2	СФП. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки (п).	Перекопская, 34, с/з,
106	2	ОФП. Игры с мячом. Упражнения с партнером (п).	Перекопская, 34, улица
107	2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию (п).	Перекопская, 34, улица
108	2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.	Перекопская, 34, улица

Итого 216 часов.

Тренер-преподаватель

 Гураль А.П.