




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

 / А.С. Михайлов  
« 13 » августа 2023 г.

### Туризм (адаптированная)

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по туризму (адаптированная) физкультурно-спортивной направленности

Группа: 4 СГ, стартовый уровень  
Объединение «Адаптивный туризм»

Срок реализации программы: 1 сентября – 31 мая  
Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов  
по учебному плану: 72

Кол-во часов в неделю: 2

Педагог дополнительного образования:  
Солдатова А.Г., старший тренер-преподаватель

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 по туризму (адаптированная) физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер», предназначена для детей от 8 до 12 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 72 часа. Программа реализуется на стартовом уровне сложности. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 занятия, по 45 мин.

На стартовый уровень принимаются обучающиеся с инвалидностью, ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с ментальными и интеллектуальными нарушениями) без предъявления специальных требований.

#### **Описание рабочей программы:**

На стартовом уровне изучаются две дисциплины спортивного туризма: «Маршрут» – прохождение в природной среде спортивных туристских маршрутов и «Дистанция» – прохождение дистанции первого класса, а также особое внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП) юных туристов. Практические задания, обучающиеся выполняют с помощью тренера и сопровождающих родителей.

Дисциплина «Маршрут». Знакомство с видами туризма (пеший, горный, лыжный, водный), личным и общественным снаряжением, необходимым в походе, правила эксплуатации, начальные навыки ориентирования в пространстве и на местности, основы краеведения. Практические навыки передвижения по тропам, легкопроходимому лесу, переправы через ручей по бревну, спуска и подъема (овраг).

Дисциплина «Дистанция». Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения (карабинов, рукавиц, жумара) на себе. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления. Переправа по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, маятник, параллельные перила, навесная переправа, «бабочка», траверс. Преодоление склонов: подъём, спуск спортивным способом.

**Форма обучения** – очная.

**Форма реализации** – с применением дистанционных образовательных технологий. Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

### 2. Цель рабочей программы

*Целью программы является:* создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / инвалидностью в процессе приобщения их к туристской деятельности и физической культуре.

### 3. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

#### **Обучающие:**

- приобретение начальных и базовых знаний в области спортивного туризма, скалолазания и ориентирования;
- достижение обучающимися уровня физической подготовленности, соответствующего тому, который предложен в данной программе;
- приобретение новых двигательных навыков и обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;



#### **Развивающие:**

- развитие познавательных и творческих способностей, обучающихся;
- формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся через систематические занятия туризмом;
- развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств;
- развитие тактического мышления, умение принять решение в конкретной ситуации;

#### **Воспитательные:**

- воспитание у обучающихся уровня потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- привитие обучающимся основных гигиенических навыков;
- формирование морально-этических норм спортивного поведения.

### **4. Ожидаемые результаты:**

#### **Обучающие:**

- овладеют базовыми знаниями и навыками по спортивному туризму, овладеют начальными знаниями и навыками по скалолазанию и ориентированию, научатся проходить дистанции 1 класса и простые туристские маршруты;
- достигнут более высокого уровня физической подготовленности;
- благодаря регулярным занятиям у обучающихся повысится уровень кондиционных и координационных способностей. приобретут новые двигательные навыки и научатся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

#### **Развивающие:**

- раскрытие индивидуальности ребенка и его потенциальных творческих возможностей, усвоение знаний в сфере туризма;
- приобретут навыки всестороннего гармоничного развития физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма, будут знать основные аспекты здорового образа жизни;
- приобретут навыки тактической подготовки для преодоления препятствий дистанции и в походе;

#### **Воспитательные:**

- овладеют умением самостоятельно оценивать свои достижения, научатся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, приобретут опыт социализации;
- освоят основные гигиенические навыки;
- сформируется ценностное отношение к спорту, понимание необходимости физической активности для развития личности, приобретут позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности.

**5. Контроль усвоения теоретического материала на стартовом уровне** осуществляется путем проведения промежуточной и итоговой аттестации. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций и устные рекомендации обучающемуся и/или его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме: тестирование / показательные выступления / выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение.

## Контрольно-тематический план занятий

Группа, дисциплина/уровень освоения/модуль: 4 СГ, стартовый уровень

Объединение: «Адаптивный туризм»

Период: 2023 – 2024 уч. год

№	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.	4 СГ Пятница 13:35-14:20 14:30-15:15	Мелкогрупповая	1	Техника безопасности и правила поведения в походе и на тренировках	Педагогическое наблюдение, практические задания	Перекопская, 34, с/з
2.			1	Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з
3.			1	Гигиена спортивной тренировки		Перекопская, 34, с/з
4.			1	Работа со специальным туристским снаряжением		Перекопская, 34, с/з
5.			1	Подготовка к туристским прогулкам		Перекопская, 34, с/з
6.			1	Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з
7.			1	Ориентирование на местности		Перекопская, 34, с/з
8.			1	Способы передвижения по скалодрому. Лазание с верхней страховкой		Перекопская, 34, с/з
9.			1	Подготовка к туристским прогулкам		Перекопская, 34, с/з
10.			1	Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з
11.			1	Ориентирование на местности		Перекопская, 34, с/з
12.			1	Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з
13.			1	Работа со специальным туристским снаряжением		Перекопская, 34, с/з
14.			1	Основы туристско-спортивной подготовки		Перекопская, 34, с/з
15.			1	Способы передвижения по скалодрому. Лазание с верхней страховкой		Перекопская, 34, с/з
16.			1	Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з



17.	1	Основы туристско-спортивной подготовки	Перекопская, 34, с/з
18.	1	Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
19.	1	Краеведение, природа родного края	Перекопская, 34, с/з
20.	1	Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
21.	1	Работа со специальным туристским снаряжением	Перекопская, 34, с/з
22.	1	Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
23.	1	Способы передвижения по скалодрому. Лазание с верхней страховкой	Перекопская, 34, с/з
24.	1	Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
25.	1	Основы туристско-спортивной подготовки	Перекопская, 34, с/з
26.	1	Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
27.	1	Краеведение, природа родного края	Перекопская, 34, с/з
28.	1	Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
29.	1	Работа со специальным туристским снаряжением	Перекопская, 34, с/з
30.	1	Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
31.	1	Способы передвижения по скалодрому. Лазание с верхней страховкой	Перекопская, 34, с/з
32.	1	Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
33.	1	Способы передвижения по скалодрому. Лазание с верхней страховкой	Перекопская, 34, с/з
34.	1	Основы туристско-спортивной подготовки. Промежуточная аттестация.	Перекопская, 34, с/з
35.	1	Основы туристско-спортивной подготовки	Перекопская, 34, с/з
36.	1	Способы передвижения по скалодрому. Лазание с верхней страховкой	Перекопская, 34, с/з
37.	1	Техника безопасности и правила поведения в походе и на тренировках	Перекопская, 34, с/з
38.	1	Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
39.	1	Гигиена спортивной тренировки	Перекопская, 34, с/з

Сдача контрольных нормативов, тестирование

Педагогическое наблюдение, практика

40.			1	Лыжная подготовка	Перекопская, 34, с/з
41.			1	Краеведение, природа родного края	Перекопская, 34, с/з
42.			1	Лыжная подготовка	Перекопская, 34, с/з
43.			1	Работа со специальным туристским снаряжением	Перекопская, 34, с/з
44.			1	Лыжная подготовка	Перекопская, 34, с/з
45.		Мелкогрупповая	1	Основы туристско-спортивной подготовки	Перекопская, 34, с/з
46.			1	Лыжная подготовка	Перекопская, 34, с/з
47.			1	Способы передвижения по скалодрому. Лазание с верхней страховкой	Перекопская, 34, с/з
48.			1	Лыжная подготовка	Перекопская, 34, с/з
49.			1	Работа со специальным туристским снаряжением	Перекопская, 34, с/з
50.			1	Лыжная подготовка	Перекопская, 34, с/з
51.			1	Основы туристско-спортивной подготовки	Перекопская, 34, с/з
52.		Мелкогрупповая	1	Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
53.			1	Основы туристско-спортивной подготовки	Перекопская, 34, с/з
54.			1	Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
55.			1	Основы туристско-спортивной подготовки	Перекопская, 34, с/з
56.			1	Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
57.			1	Краеведение, природа родного края	Перекопская, 34, с/з
58.			1	Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
59.			1	Ориентирование на местности	Перекопская, 34, с/з
60.		Мелкогрупповая	1	Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
61.			1	Основы туристско-спортивной подготовки	Перекопская, 34, с/з
62.			1	Основы туристско-спортивной подготовки	Перекопская, 34, с/з
63.			1	Подготовка к туристским прогулкам	Перекопская, 34, с/з

64.		1	Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з
65.		1	Подготовка к туристским прогулкам	Мелкогрупповая	Перекопская, 34, с/з
66.		1	Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з
67.		1	Ориентирование на местности		Перекопская, 34, с/з
68.		1	Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з
69.		1	Основы туристско-спортивной подготовки		Перекопская, 34, с/з
70.		1	Способы передвижения по скалодрому. Лазание с верхней страховкой. Итоговая аттестация		Перекопская, 34, с/з
71.		1	Способы передвижения по скалодрому. Лазание с верхней страховкой	Перекопская, 34, с/з	
72.		1	Способы передвижения по скалодрому. Лазание с верхней страховкой	Перекопская, 34, с/з	
				Сдача контрольных нормативов, показательные выступления	

Итого 72 часа.

Педагог  Солдатова А.Г. тренер-преподаватель