

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр экологии, краеведения и туризма»**

Рекомендована решением
педагогического совета
МБУ ДО «ЦЭКиТ»

Протокол №__ от _____ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ЦЭКиТ»

_____ Л.В. Плясова

Приказ №__ от _____ 20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год
к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивный туризм на лыжных дистанциях»**

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – третий;

Номер группы – 1.3

Возраст обучающихся – 10-11 лет

Составитель:

Овчинников Олег Юрьевич,
тренер-преподаватель
МБУ ДО «ЦЭКиТ»

(Обратная сторона титульного листа)

Автор дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный туризм на лыжных дистанциях»:

Овчинников Олег Юрьевич, тренер - преподаватель МБУ ДО «ЦЭКиТ».

ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу:

Овчинников Олег Юрьевич, тренер - преподаватель МБУ ДО «ЦЭКиТ».

Председатель Педагогического совета

_____ (_____)

подпись

(Ф.И.О)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно-спортивная
2.	Вид дополнительной общеобразовательной программы	модифицированная
3.	Уровень дополнительной общеобразовательной программы	базовый
4.	<p>Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе: особенности реализации <u>содержания</u>, подготовка к <u>знаменательным датам</u>, юбилеям детского объединения, учреждения, <u>реализация тематических программ, проектов</u>, <u>причины замены тем</u> по сравнению с дополнительной общеобразовательной программой и т.д.).</p> <p>Изменения, необходимые для обучения <u>в текущем учебном году</u> и их обоснование (информация об <u>изменении содержательной части</u> дополнительной общеобразовательной программы, <u>обоснование изменений</u>).</p>	Проведение для обучающихся воспитательной работы в соответствии с планом воспитательной работы.
5.	<p>Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> • количества учебных часов по программе; • количества учебных часов согласно расписанию; • информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы. 	<ul style="list-style-type: none"> • Количество часов на программу составляет 144 часа. • Количество часов согласно расписанию 144 часа. • Количество часов в неделю – 4 часа <p>Возможно изменение преподавания тем по датам в связи с погодными условиями, активированными днями.</p>
6.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	Развитие физических способностей обучающихся, выявление спортивно-одаренных обучающихся и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов в соответствии с возрастом.
7.	Задачи на текущий учебный год для конкретной учебной группы	<ul style="list-style-type: none"> - формировать мотивацию к регулярным занятиям по программе, без пропусков; - обучить методам физического развития, технической и тактической подготовленности, укрепить здоровье занимающихся; - познакомить и расширить знания в области спортивного туризма на лыжных дистанциях, способствовать освоению правил вида спорта, изучению истории спортивного туризма;

		<ul style="list-style-type: none"> - подготовить спортсменов высокой квалификации соответственно их возраста;. - воспитывать морально-волевые качества;
8.	Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)	Занятия проводятся 3 раз в неделю, продолжительность - 2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю – 2 часа, 1 час = 45 минут.
9.	Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий)	<p>Форма организации занятий - очная, групповая.</p> <p>Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; комплексные занятия; открытые занятия; соревнования, походы, учебно-тренировочные сборы.</p> <p>Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; малогрупповая; индивидуальная;</p> <p>Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные учебные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация. Различные климатические условия и наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.</p>
10.	Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году (результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации)	<p>должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для чего необходим дневник тренировок; - как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом; - правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа; - меры безопасности во время участия в сборах, соревнованиях, полигонных занятиях; - основы гигиены туриста.

		<p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- уверенно передвигаться на лыжах;- подбирать снаряжение для соревнований;- осуществлять профилактику простудных заболеваний;- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;- лично и в связке/группе преодолевать этапы, 2 класса (10-13 лет) лыжных дистанций;- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;- владеть разными видами страховки и само страховки;- быстро и без ошибок вязать узлы.
--	--	---

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
 «Спортивный туризм на лыжных дистанциях»
 на первое полугодие 2023-2024 учебного года
 группа № 1, 3 год

№	Дата	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1	02.09.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: История спортивного туризма. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. ОФП	2	1	1	Рассказ, беседа. Тренировочное занятие.	Опрос. Выполнение упражнений	
2	05.09.2023	Общая физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
3	07.09.2023	Общая физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
4	09.09.2023	Техническая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие на местности	Правильное выполнение технического приема	
5	12.09.2023	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
6	14.09.2023	Общая физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
7	16.09.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
8	19.09.2023	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное	Выполнение	

						занятие	упражнений	
9	21.09.2023	Общая физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
10	23.09.2023	Техническая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие на местности	Правильное выполнение технического приема	
11	26.09.2023	Общая физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
12	28.09.2023	Общая физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
13	30.09.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
14	03.10.2023	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
15	05.10.2023	Техническая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие на местности	Правильное выполнение технического приема	
16	07.10.2023	Техническая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие на местности	Правильное выполнение технического приема на скорость	
17	10.10.2023	Общая физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
18	12.10.2023	Общая физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
19	14.10.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	

20	17.10.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.	1	1	-	Беседа. Тренинг		
21	19.10.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: Основы профессионального самоопределения.	1	1	-	Беседа		
22	21.10.2023	ОФП:Основы здорового образа жизни. Выполнение упражнений ОФП.	2	1	1	Беседа, рассказ, тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
23	24.10.2023	ОФП:Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1	-	Беседа, рассказ, показ	Опрос	
24	26.10.2023	ОФП:Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1	-	Беседа, рассказ, показ	Опрос	
25	28.10.2023	ОФП:Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Выполнение упражнений ОФП	2	1	1	Беседа, рассказ, показ, тренировочное занятие	Опрос , выполнение упражнений	
26	31.10.2023	ОФП: Техника выполнения упражнений.	1	1	-	Показ, объяснение		
27	02.11.2023	Техническая подготовка	1	1	-	Показ, объяснение		
28	07.11.2023	Общая физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
29	09.11.2023	Общая физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное	Выполнение	

						занятие	упражнений	
30	11.11.2023	ОФП:Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Выполнение упражнений ОФП	2	1	1	Беседа, рассказ, показ. Тренировочное занятие.	Опрос , выполнение упражнений	
31	14.11.2023	Техническая подготовка	1	1	-	Показ, объяснение		
32	16.11.2023	Общая физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
33	18.11.2023	ОФП:Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Выполнение упражнений ОФП	2	1	1	Беседа, рассказ, показ. Тренировочное занятие.	Опрос , выполнение упражнений	
34	21.11.2023	ОФП: Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	0	Беседа, рассказ, показ	Опрос	
35	23.11.2023	Общая физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
36	25.11.2023	СФП: Техника выполнения упражнений. Упражнения по СФП.	2	1	1	Показ. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
37	28.11.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	1	-	1	Тренировочное занятие по тактике		
38	30.11.2023	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	

39	02.12.2023	ОФП: Техника выполнения упражнений. Выполнение упражнений ОФП	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
40	05.12.2023	ОФП: Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	-	Беседа, рассказ, показ	Опрос	
41	07.12.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	1	1	-	Беседа, рассказ		
42	09.12.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
43	12.12.2023	Техническая подготовка	1	1	-	Показ, объяснение		
44	14.12.2023	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
45	16.12.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	Беседа, тренировочное занятие		
46	19.12.2023	ОФП: Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	-	Беседа, рассказ, показ	Опрос	
47	21.12.2023	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
48	23.12.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие по тактике		
49	26.12.2023	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	

50	28.12.2023	ОФП:Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	-	Беседа, рассказ, показ	Опрос	
51	30.12.2023	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача нормативов ОФП	Протокол	
1 полугодие итого:			68	21	47			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Перечень методических пособий для педагога и обучающихся, обеспечивающих учебный процесс (конспекты учебных занятий, методические указания, рекомендации, учебные пособия, <u>методический, дидактический, информационный, справочный материал</u> на различных носителях, образовательные ресурсы, специальную литературу и т. д.);	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конспекты учебных занятий 2. Комплекты тестов 3. Специальная литература для учащихся 4. Подборка видеоматериалов и занятий
Перечень творческих заданий , тем проектов, исследований, сочинений, наблюдений, игр и т.д. на текущий учебный год;	
Перечень методических материалов по индивидуальному сопровождению достижения личных результатов обучающихся (<u>методики психолого-педагогической диагностики личности, памятки для детей и родителей</u> и т. п.);	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методические рекомендации по психологической подготовке 2. Рекомендации по педагогическому и медико-биологическому контролю 3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки <p>В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию; 2. тестирование по общефизической подготовке; 3. тестирование по специальной физической подготовке. <p>Промежуточный контроль проводится в середине учебного года и в конце (декабрь и май). По его результатам, при необходимости,</p>

	<p>производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.</p> <p>Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.</p>
<p>Перечень методических материалов, обеспечивающих коллективные формы работы (методики диагностики уровня развития личности, сформированности коллектива, сценарии коллективных мероприятий и дел, методики организации деятельности (игровые, проектные, исследовательские и др.);</p>	<p>Участие в коллективных конкурсных программах на зимнем слете обучающихся, работа в группах на дистанции –лыжная -связка, дистанция - лыжная - группа</p>
<p>Список обязательной литературы и музыкального материала (по необходимости) <u>для текущего учебного года.</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. - М.: ФЦДЮТиК, Международная общественная организация «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова», 2018. 2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) - М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015. 3. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. - М., ФСО России, 2013. 4. Ильин Е.П., Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012. 6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно - методическое пособие-2-е изд., - М.: ФЦДЮТиК, 2008. 7. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России. - М.: ФЦДЮТиК, 2008. 8. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Москва, Санкт-Петербург: - «Невский Фонд», 2005. 9. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры...: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2004.