

**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 – шестой;

Номер группы – 1.6

Возраст обучающихся – 13-15 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	продвинутый
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, 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 216 часов. • Количество часов согласно расписанию 216 часов. • Количество часов в неделю – 6 часов <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"> - 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; - подготовить спортсменов высокой квалификации соответственно их возраста; - подготовить судей по спортивному туризму.

		<ul style="list-style-type: none"> - воспитать морально-волевые качества; - обеспечить подготовку всесторонне развитых юных обучающихся - спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд, региона, города
8.	Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми <u>вариантами и обоснованием выбора варианта</u> , продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)	Занятия проводятся 3 раз в неделю, продолжительность - 3 раза в неделю по 2 часа, 1 час = 45 минут.
9.	Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен <u>выбор конкретных форм учебных занятий</u>)	<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 <u>текущем учебном году</u> (результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, <u>форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</u>)	<p>должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила оказания первой доврачебной помощи; - методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная; - вариативность самостоятельного наведения этапов дистанций спортивного туризма; - как осуществлять контроль за состоянием здоровья во

		<p>время занятий туризмом;</p> <ul style="list-style-type: none">- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа;- меры безопасности во время участия на сборах, соревнованиях, полигонных занятиях. <p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- подбирать снаряжение для лыжных дистанций на соревнованиях различного уровня;- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2-3 класса дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная;- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;- лично, в связке и командно преодолевать этапы 3 класса лыжных дистанций;- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;- самостоятельно наводить этапы лыжных дистанций 2-3 классов, под наблюдением руководителя;- судить этап 1 класса лыжных дистанций спортивного туризма;- владеть разными видами страховки и само страховки.
--	--	--

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
 «Спортивный туризм на лыжных дистанциях»
 на первое полугодие 2023-2024 учебного года
 группа № 1, 6 год

№	Дата	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1	01.09.2023	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка: Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. ОФП.	2	1	1	Рассказ, беседа. Тренировочное занятие.	Опрос. Выполнение упражнений	
2	04.09.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
3	06.09.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
4	08.09.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
5	11.09.2023	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика: Нормативная база по спортивному туризму.	2	2	-	Лекция	Тест	
6	13.09.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
7	15.09.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
8	18.09.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	

9	20.09.2023	Техника выполнения упражнений СФП. Выполнение упражнений СФП.	2	1	1	Показ. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
10	22.09.2023	Техническая подготовка	2	2	-	Рассказ, показ.		
11	25.09.2023	Техническая подготовка.	2	-	2	Тренировочное занятие на местности	Правильное выполнение технического приема	
12	27.09.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
13	29.09.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
14	02.10.2023	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Показ. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
15	04.10.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
16	06.10.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
17	09.10.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
18	11.10.2023	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
19	13.10.2023	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка: Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях. ОФП.	2	1	1	Беседа. Тренинг. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений.	
20	16.10.2023	ОФП: Основы здорового образа жизни.	2	2	-	Беседа. Лекция		

21	18.10.2023	ОФП: Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	-	Беседа. Лекция		
22	20.10.2023	ОФП. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме.	2	2	-	Беседа. Лекция		
23	23.10.2023	ОФП. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности.	2	2	-	Беседа. Лекция	Опрос	
24	25.10.2023	Техника выполнения упражнений ОФП. ОФП	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
25	27.10.2023	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка: Основы профессионального самоопределения. ОФП	2	1	1	Беседа, тренировочное занятие	тест , выполнение упражнений	
26	30.10.2023	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика: Нормативная база по спортивному туризму.	2	2	-	Лекция, беседа	Тест	
27	01.11.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
28	03.11.2023	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Показ, объяснение. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
29	06.11.2023	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка: Основы разработки тактики прохождения дистанции.	2	2	-	Беседа, рассказ.		

30	08.11.2023	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка: Основы разработки тактики прохождения дистанции. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях.	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
31	10.11.2023	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика: Нормативная база по спортивному туризму.	2	2	-	Лекция, беседа	Тест	
32	13.11.2023	СФП: Техника выполнения упражнений. Упражнения по СФП.	2	1	1	Показ. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
33	15.11.2023	СФП: Техника выполнения упражнений. Упражнения по СФП.	2	1	1	Показ. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
34	17.11.2023	Техническая подготовка	2	2	-	Показ, объяснение		
35	20.11.2023	Техническая подготовка	2	1	1	Показ, объяснение	Преодоление этапов.	
36	22.11.2023	СФП: Техника выполнения упражнений. Упражнения по СФП.	2	1	1	Показ. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
37	24.11.2023	Специальная физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
38	27.11.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	2	-	2	Тренировочное занятие		
39	29.11.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	2	-	2	Тренировочное занятие		

40	01.12.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	2	-	2	Тренировочное занятие		
41	04.12.2023	Специальная физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
42	06.12.2023	Специальная физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
43	08.12.2023	Техническая подготовка	2	1	1	Показ, объяснение, тренировочное занятие	Преодоление этапов	
44	11.12.2023	Техническая подготовка	2	1	1	Показ, объяснение, тренировочное занятие	Преодоление этапов	
45	13.12.2023	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
46	15.12.2023	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
47	18.12.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие по тактике		
48	20.12.2023	Техническая подготовка	2	1	1	Показ, объяснение, тренировочное занятие	Преодоление этапов	
49	22.12.2023	Техническая подготовка	2	1	1	Показ, объяснение, тренировочное занятие	Преодоление этапов	
50	25.12.2023	Специальная физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное	Выполнение	

						занятие	упражнений	
51	27.12.2023	Техническая подготовка	2	1	1	Показ, объяснение, тренировочное занятие	Преодоление этапов	
52	29.12.2023	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача нормативов ОФП	Протокол	
1 полугодие итог:			104	40	64			

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</p>

	<p>конце (декабрь и май). По его результатам, при необходимости, 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.