

**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 пешеходных 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, 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	<p>Образовательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дать знания о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе; - формировать знания по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни; - обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - формировать знания о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по спортивному туризму;

		<ul style="list-style-type: none"> - обучать основам технических элементов и тактических действий в спортивном туризме на пешеходных дистанциях; - дать возможность приобрести опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по спортивному туризму. <p style="text-align: center;">Развивающие задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость); - развивать тактические навыки и умения; - повышать уровень физической подготовленности; - укреплять здоровье средствами общей физической подготовки.
8.	<p>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)</p>	<p>Занятия проводятся 3 раз в неделю, продолжительность - 3 раза в неделю по 2 часа, 1 час = 45 минут.</p>
9.	<p>Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий)</p>	<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</p>

10.	<p>Ожидаемые результаты и способы их оценки в <u>текущем учебном году</u> (результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации)</p>	<p>рекомендуемой программы.</p> <p>должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные группы узлов; - 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 – пешеходная, пешеходная - связка, пешеходная - группа; - меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; - основы гигиены туриста; <p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать снаряжение для соревнований; - осуществлять профилактику простудных заболеваний; - совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их; - командно преодолевать естественные и искусственные препятствия; - лично и в связке преодолевать этапы 1 класса и 2 класса пешеходных 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 пешеходных 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	01.09.2023	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	04.09.2023	Общая физическая подготовка	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
3	06.09.2023	Общая физическая подготовка	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
	08.09.2023	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
4	11.09.2023	ОФП: Основы здорового образа жизни.	2	2	-	Беседа, лекция		
	13.09.2023	Общая физическая подготовка	2	1	1	Показ, Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
5	15.09.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
6	18.09.2023	Техническая подготовка	2	1	1	Тренировочное занятие на местности	Правильное выполнение технического приема	

7	20.09.2023	Техническая подготовка	2	1	1	Тренировочное занятие на местности	Правильное выполнение технического приема	
8	22.09.2023	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
9	27.09.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: Основы разработки тактики прохождения дистанции	2	1	1	Тренировочное занятие по тактике		
	29.09.2023	Техническая подготовка	2	1	1	Тренировочное занятие на местности	Правильное выполнение технического приема	
10	02.10.2023	Техническая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие на местности	Правильное выполнение технического приема на скорость	
11	04.10.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. ОФП	2	1	1	Беседа. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
12	06.10.2023	Техническая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие на местности	Правильное выполнение технического приема на скорость	
14	09.10.2023	Техническая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие на местности	Правильное выполнение технического приема на скорость	

18	11.10.2023	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика: Первенство Красноярского края по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	2	-	2	Соревнование	Прохождение дистанции на время.	
19	13.10.2023	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика: Первенство Красноярского края по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	2	-	2	Соревнование	Прохождение дистанции на время	
20	16.10.2023	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика: Краевые соревнования «Гонки четырех на Енисее».	2		2	Соревнование	Прохождение дистанции на время	
21	18.10.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: Основы профессионального самоопределения. ОФП.	2	1	1	Беседа		
22	20.10.2023	ОФП: Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	-	Беседа.Лекция		
23	23.10.2023	ОФП:Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	-	Беседа, лекция.	Опрос	
24	25.10.2023	ОФП:Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Выполнение упражнений ОФП	2	1	1	Беседа, тренировочное занятие	Опрос, выполнение упражнений.	
25	27.10.2023	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
26	30.10.2023	ОФП: Техника выполнения упражнений,	2	1	1	Показ,	Выполнение	

		выполнение упражнений				объяснение, тренировочное занятие	упражнений	
27	01.11.2023	Общая физическая подготовка	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
28	03.11.2023	Общая физическая подготовка	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
29	06.11.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	2	1	1	Беседа, тренинг		
30	08.11.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	2	1	1	Беседа, тренинг		
31	10.11.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
32	13.11.2023	Общая физическая подготовка	2	1	1	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	ОФП: Техника выполнения упражнений. Выполнение упражнений ОФП	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
35	20.11.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие		
36	22.11.2023	ОФП: Техника выполнения упражнений. Выполнение упражнений ОФП	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
37	24.11.2023	ОФП: Техника выполнения упражнений. Выполнение упражнений ОФП	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
38	27.11.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
	29.11.2023	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	

39	01.12.2023	Техническая подготовка	2	1	1	Показ, объяснение. Тренировочное занятие	Правильное выполнение технического приема	
40	04.12.2023	Техническая подготовка	2	1	1	Показ, объяснение. Тренировочное занятие	Правильное выполнение технического приема	
41	06.12.2023	Техническая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Правильное выполнение технического приема на время	
42	08.12.2023	ОФП: Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2	-			
43	11.12.2023	ОФП: Техника выполнения упражнений. Выполнение упражнений ОФП	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
44	13.12.2023	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
45	15.12.2023	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
46	18.12.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	-	2	Беседа. Тренировочное занятие		
47	20.12.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	-	2	Беседа. Тренинг.		
48	22.12.2023	ОФП: Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2	-	Беседа, лекция, показ	Опрос	
49	25.12.2023	Техническая подготовка	2	1	1	Показ, объяснение.	Правильное выполнение	

						Тренировочное занятие	технического приема	
50	27.12.2023	Техническая подготовка	2	1	1	Показ, объяснение. Тренировочное занятие	Правильное выполнение технического приема на время	
51	29.12.2023	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача нормативов ОФП	Протокол	
1 полугодие итог:			102	41	61			

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, 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 летнем слете обучающихся, работа в группах на дистанции –пешеходная -связка, дистанция - пешеходная - 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. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с. 2. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с. 3. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с. 4. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с. 5. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г. 6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с. 7. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.