

**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 – 1.9

Возраст обучающихся – 16-18 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 324 часа. • Количество часов согласно расписанию 324 часа. • Количество часов в неделю – 9 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, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, выявление спортивно-одаренных обучающихся и создание им необходимых условий для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов.
7.	Задачи на текущий учебный год для конкретной учебной группы	<ul style="list-style-type: none"> - укрепить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - обучить методам физического развития, технической и тактической подготовленности, укрепить здоровье занимающихся; - расширить знания в области спортивного туризма на лыжных дистанциях, способствовать освоению правил

		<p>вида спорта, изучению истории спортивного туризма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - повысить или подтвердить спортсменам высокую квалификацию соответственно их возраста; - подготовить судей по спортивному туризму. - обеспечить подготовку всесторонне развитых 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 вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)	Занятия проводятся 3 раз в неделю, продолжительность - 3 раза в неделю по 3 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"> - правила оказания первой доврачебной помощи; - методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная;

		<ul style="list-style-type: none">- вариативность самостоятельного наведения этапов лыжных дистанций спортивного туризма;- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа;- правильность применения штрафов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная;- меры безопасности во время участия на сборах, соревнованиях, полигонных занятиях;- планирование спортивной тренировки;- правила соревнований по спортивному туризму;- правила вида спорта, требования нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов; <p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- подбирать снаряжение для лыжных дистанций на соревнованиях различного уровня;- осуществлять профилактику перетренированности;- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная, лыжная – связка, лыжная - группа;- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и
--	--	--

		<p>тактических приёмах и исправлять их;</p> <ul style="list-style-type: none">- самостоятельно наводить этапы лыжных дистанций 3-4 классов, под наблюдением руководителя;- лично, в связке и в группе преодолевать этапы 4 класса(15-17 лет) и 5 класса (17-19 лет) лыжных дистанций;- судить этапы 3-4 классов лыжных дистанций спортивного туризма;- владеть разными видами страховки и само страховки;- в совершенстве самостоятельно выполнять разминку;- выполнять контрольные нормативы;- участвовать в соревнованиях, показать стабильность высоких результатов выступления на соревнованиях различного уровня по спортивному туризму на лыжных дистанциях;- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств, функционального состояния организма
--	--	--

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
 «Спортивный туризм на лыжных дистанциях»
 на первое полугодие 2023-2024 учебного года
 группа № 1, 9 год

№	Дата	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1	02.09.2023	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка: Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. ОФП	3	1	2	Беседа. Тренировочное занятие.	Опрос. Выполнение упражнений	
2	05.09.2023	Техника выполнения упражнений. ОФП	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
3	07.09.2023	Общая физическая подготовка	3	3	-	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
4	09.09.2023	Специальная физическая подготовка	3	1	2	Показ. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
5	12.09.2023	Общая физическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
6	14.09.2023	Общая физическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
7	16.09.2023	Нормативная база по спортивному туризму. ОФП	3	2	1	Лекция, тренировочное занятие	Тест. Выполнение упражнений	
8	19.09.2023	Нормативная база по спортивному туризму. СФП	3	2	1	Лекция, тренировочное	Тест. Выполнение	

						занятие	упражнений	
9	21.09.2023	Общая физическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
10	23.09.2023	Специальная физическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
11	26.09.2023	Техническая подготовка.	3	1	2	Тренировочное занятие на местности	Правильное выполнение технического приема	
12	28.09.2023	Техническая подготовка.	3	1	2	Тренировочное занятие на местности	Правильное выполнение технического приема	
13	30.09.2023	Нормативная база по спортивному туризму. СФП.	3	2	1	Лекция, тренировочное занятие	Тест. Выполнение упражнений	
14	03.10.2023	Общая физическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
15	05.10.2023	Общая физическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
16	07.10.2023	Нормативная база по спортивному туризму. ОФП	3	1	2	Лекция, тренировочное занятие	Тест. Выполнение упражнений	
17	10.10.2023	Специальная физическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
18	12.10.2023	Нормативная база по спортивному туризму. ОФП	3	1	2	Лекция, тренировочное занятие	Тест. Выполнение упражнений	
19	14.10.2023	Специальная физическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	

20	17.10.2023	ОФП: Основы здорового образа жизни.	3	3	-	Беседа. Лекция		
21	19.10.2023	ОФП: Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. СФП	3	1	2	Беседа. Лекция. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
22	21.10.2023	ОФП: Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. СФП	3	1	2	Беседа. Лекция. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
23	24.10.2023	ОФП: Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме. СФП	3	1	2	Беседа. Лекция. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
24	26.10.2023	ОФП: Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. СФП	3	1	2	Беседа. Лекция. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
25	28.10.2023	Техника выполнения упражнений. ОФП	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
26	31.10.2023	Специальная физическая подготовка	3	1	2	Показ, объяснение. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
27	02.11.2023	Специальная физическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
28	07.11.2023	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка: Основы разработки тактики прохождения дистанции. СФП	3	1	2	Беседа.		
29	09.11.2023	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка: Основы	3	2	1	Беседа. Тренинг. Тренировочное	Выполнение	

		разработки тактики прохождения дистанции. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях.				занятие	упражнений	
30	11.11.2023	СФП: Техника выполнения упражнений. Упражнения по СФП.	3	1	2	Показ. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
31	14.11.2023	СФП: Техника выполнения упражнений. Упражнения по СФП.	3	1	2	Показ. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
32	16.11.2023	Техническая подготовка	3	2	1	Показ, объяснение. Тренировочное занятие	Преодоление этапов.	
33	18.11.2023	Техническая подготовка	3	1	2	Показ, объяснение. Тренировочное занятие	Преодоление этапов.	
34	21.11.2023	СФП: Техника выполнения упражнений. Упражнения по СФП.	3	1	2	Показ. Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
35	23.11.2023	Специальная физическая подготовка	3	-	3	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
36	25.11.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	3	1	2	Тренировочное занятие		
37	28.11.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	3	-	3	Тренировочное занятие		

38	30.11.2023	Специальная физическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
39	02.12.2023	Специальная физическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
40	05.12.2023	Техническая подготовка	3	1	2	Показ, объяснение, тренировочное занятие	Преодоление этапов	
41	07.12.2023	Техническая подготовка	3	1	2	Показ, объяснение, тренировочное занятие	Преодоление этапов	
42	09.12.2023	Техническая подготовка	3	1	2	Показ, объяснение, тренировочное занятие	Преодоление этапов	
43	12.12.2023	Техническая подготовка	3	1	2	Показ, объяснение, тренировочное занятие	Преодоление дистанции	
44	14.12.2023	Специальная физическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
45	16.12.2023	Специальная физическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
46	19.12.2023	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие по тактике		
47	21.12.2023	Техническая подготовка	3	1	2	Показ, объяснение, тренировочное занятие	Преодоление этапов	
48	23.12.2023	Техническая подготовка	3	1	2	Показ,	Преодоление	

						объяснение, тренировочное занятие	этапов	
49	26.12.2023	Специальная физическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
50	28.12.2023	Специальная физическая подготовка	3	1	2	Тренировочное занятие	Выполнение упражнений	
51	30.12.2023	Промежуточная аттестация. ОФП	3	1	2	Сдача нормативов ОФП	Протокол	
1 полугодие итогов:			153	58	95			

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

	<p>2. тестирование по общефизической подготовке; 3. тестирование по специальной физической подготовке. 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. 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.