

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Региональный центр детско-юношеского туризма и краеведения Свердловской области

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»,
Протокол № 5 от 30.05.2024 г

Утверждаю:
Директор
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ № 663-д от 30.05.2024 г

**Рабочая программа третьего года обучения
по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
«Спортивный туризм: дисциплина - дистанции»**

Возраст обучающихся: 10-21 год

Автор составитель общеразвивающей
программы:
Чмаев А.В., педагог дополнительного образования

Разработчик рабочей программы:
Чмаев А.В., педагог дополнительного
образования

г. Екатеринбург, 2024

1. Пояснительная записка

Направленность	Туристско-краеведческая
Особенности обучения в текущем году	
<p>Особенности организации образовательной деятельности с указанием количества учебных часов согласно расписанию.</p> <p>Информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений.</p>	<p>Третий, четвертый год обучения. Возраст обучающихся 10-21 год. Занятия 4 раза в неделю, продолжительность занятий 3 часа. Форма обучения очно-заочная.</p>
Цель и задачи рабочей программы на текущий учебный год, учитывающие изменения условий реализации общеразвивающей программы.	В соответствии с программой
Изменения режима занятий в текущем учебном году (продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа).	
Применение иных, отличающихся от общеобразовательной программы форм занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий) в текущем учебном году	
Изменения, внесенные в общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части общеразвивающей программы, обоснование изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы).	
Планируемые результаты и способы их оценки.	В соответствии с программой

Календарный учебный график

Год обучения: третий, четвертый

Группа 1,2

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия (групповая, индивид)	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	октябрь	1	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
2.	октябрь	3	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
3.	октябрь	5	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
4.	октябрь	6	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
5.	октябрь	8	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
6.	октябрь	10	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
7.	октябрь	12	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
8.	октябрь	13	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
9.	октябрь	15	Заочно	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
10.	октябрь	17	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
11.	октябрь	19	Соревнования	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
12.	октябрь	20	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
13.	октябрь	22	Заочно	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
14.	октябрь	24	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
15.	октябрь	26	Соревнования	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
16.	октябрь	27	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
17.	октябрь	29	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
18.	октябрь	31	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
19.	ноябрь	2	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
20.	ноябрь	3	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
21.	ноябрь	5	Заочно	3	Общая физическая подготовка.	Практическая

					Тактическая подготовка	работа
22.	ноябрь	7	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
23.	ноябрь	9	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
24.	ноябрь	10	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
25.	ноябрь	12	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
26.	ноябрь	14	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
27.	ноябрь	16	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
28.	ноябрь	17	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
29.	ноябрь	19	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
30.	ноябрь	21	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
31.	ноябрь	23	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
32.	ноябрь	24	Групповая	3	Техническая подготовка	Практическая работа
33.	ноябрь	26	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
34.	ноябрь	28	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
35.	ноябрь	30	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
36.	декабрь	1	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
37.	декабрь	3	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
38.	декабрь	5	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
39.	декабрь	7	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
40.	декабрь	8	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
41.	декабрь	10	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
42.	декабрь	12	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
43.	декабрь	14	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
44.	декабрь	15	Групповая	3	Техническая подготовка	Практическая работа
45.	декабрь	17	Заочно	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
46.	декабрь	19	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
47.	декабрь	21	Соревнования	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
48.	декабрь	22	Групповая	3	Общая физическая подготовка.	Практическая

					Тактическая подготовка	работа
49.	декабрь	24	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
50.	декабрь	26	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
51.	декабрь	28	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
52.	декабрь	29	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
53.	декабрь	31	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
54.	январь	2	Сборы	4	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
55.	январь	4	Сборы	4	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
56.	январь	5	Сборы	4	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
57.	январь	7	Сборы	4	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
58.	январь	9	Сборы	4	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
59.	январь	11	Групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
60.	январь	12	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
61.	январь	14	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
62.	январь	16	Заочно	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
63.	январь	18	Соревнования	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
64.	январь	19	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
65.	январь	21	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
66.	январь	23	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
67.	январь	25	Соревнования	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
68.	январь	26	Соревнования	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
69.	январь	28	Заочно	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
70.	январь	30	Заочно	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
71.	февраль	1	Групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
72.	февраль	2	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
73.	февраль	4	Заочно	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
74.	февраль	6	Заочно	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
75.	февраль	8	Соревнования	3	Специальная физическая	Практическая

					подготовка	работа
76.	февраль	9	Соревнования	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
77.	февраль	11	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
78.	февраль	13	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
79.	февраль	15	Групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
80.	февраль	16	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
81.	февраль	18	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
82.	февраль	20	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
83.	февраль	22	Групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
84.	февраль	23	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
85.	февраль	25	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
86.	февраль	27	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
87.	март	1	Групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
88.	март	2	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
89.	март	4	Заочно	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
90.	март	6	Заочно	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
91.	март	8	Соревнования	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
92.	март	9	Соревнования	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
93.	март	11	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
94.	март	13	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
95.	март	15	Групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
96.	март	16	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
97.	март	18	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
98.	март	20	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
99.	март	22	Групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
100.	март	23	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
101.	март	25	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа

102.	март	27	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
103.	март	29	Групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
104.	март	30	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
105.	апрель	1	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
106.	апрель	3	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
107.	апрель	5	Групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
108.	апрель	6	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
109.	апрель	8	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
110.	апрель	10	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
111.	апрель	12	Групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
112.	апрель	13	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
113.	апрель	15	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
114.	апрель	17	Заочно	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
115.	апрель	19	Групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
116.	апрель	20	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
117.	апрель	22	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
118.	апрель	24	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
119.	апрель	26	Групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
120.	апрель	27	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
121.	апрель	29	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	практическая работа, наблюдение
122.	май	1	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
123.	май	3	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
124.	май	4	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
125.	май	6	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
126.	май	8	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
127.	май	10	Групповая	3	Специальная физическая	Практическая

					подготовка.	работа
128.	май	11	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
129.	май	13	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
130.	май	15	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
131.	май	17	Групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
132.	май	18	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
133.	май	20	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
134.	май	22	Заочно	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
135.	май	24	Соревнования	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
136.	май	25	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
137.	май	27	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
138.	май	29	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
139.	май	31	Групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
140.	июнь	1	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
141.	июнь	3	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
142.	июнь	5	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
143.	июнь	7	Групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
144.	июнь	8	Групповая	3	Общая физическая подготовка.	Практическая работа
145.	июнь	10	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
146.	июнь	12	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
147.	июнь	14	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
148.	июнь	15	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
149.	июнь	17	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
150.	июнь	19	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
151.	июнь	21	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
152.	июнь	22	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа

					Техническая подготовка	работа
181.	август	7	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
182.	август	9	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
183.	август	10	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
184.	август	12	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
185.	август	14	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
186.	август	16	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
187.	август	17	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
188.	август	19	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
189.	август	21	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
190.	август	23	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
191.	август	24	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
192.	август	26	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
193.	август	28	Групповая	3	Судейская и инструкторская подготовка	Практическая работа
194.	август	31	Групповая	3	Судейская и инструкторская подготовка	Практическая работа
195.	сентябрь	2	Групповая	3	Судейская и инструкторская подготовка	Практическая работа
196.	сентябрь	4	Групповая	3	Судейская и инструкторская подготовка	Практическая работа
197.	сентябрь	6	Групповая	3	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	Практическая работа
198.	сентябрь	7	Групповая	3	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	Практическая работа
199.	сентябрь	9	Групповая	3	Общая физическая подготовка.	Практическая работа
200.	сентябрь	11	Групповая	3	Общая физическая подготовка.	Практическая работа
201.	сентябрь	13	Групповая	3	Общая физическая подготовка.	Практическая работа
202.	сентябрь	14	Групповая	3	Общая физическая подготовка.	Практическая работа
203.	сентябрь	16	Групповая	3	Общая физическая подготовка.	Практическая работа
204.	сентябрь	18	Групповая	3	Общая физическая подготовка.	Практическая работа