

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 30.05.2025г.

Утверждаю:  
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
А.Н. Слизько  
Приказ № 725-д от 30.05.2025 г.

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

Возраст обучающихся: 10-21 год

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

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

Направленность	Физкультурно-спортивная
Особенности обучения в текущем году	Программа 3 года обучения (учебно-тренировочный этап)
Особенности организации образовательной деятельности с указанием количества учебных часов согласно расписанию. Информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений.	Возраст обучающихся 12-21 год. Количество учебных часов – 624 ч. Занятия 4 раза в неделю длительностью 3 академических часа, академический час – 45 минут. Количество обучающихся в группе - 12 человек.
Цель и задачи рабочей программы на текущий учебный год, учитывающие изменения условий реализации общеразвивающей программы.	Соответствуют образовательной программе
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.	Соответствуют образовательной программе

## Календарный учебный график

Год обучения: третий

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия (групповая, индивид)	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	октябрь	2	Заочно	3	Общая физическая подготовка, Техническая подготовка.	Практическая работа
2.	октябрь	4	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
3.	октябрь	5	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа, наблюдение
4.	октябрь	7	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа
5.	октябрь	9	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
6.	октябрь	11	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
7.	октябрь	12	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа, наблюдение
8.	октябрь	14	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа
9.	октябрь	16	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
10.	октябрь	18	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
11.	октябрь	19	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа, наблюдение
12.	октябрь	21	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа
13.	октябрь	23	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
14.	октябрь	25	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
15.	октябрь	26	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
16.	октябрь	28	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
17.	октябрь	30	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
18.	ноябрь	1	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
19.	ноябрь	2	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа, наблюдение
20.	ноябрь	4	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа

21.	ноябрь	6	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
22.	ноябрь	8	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
23.	ноябрь	9	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
24.	ноябрь	11	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
25.	ноябрь	13	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
26.	ноябрь	15	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
27.	ноябрь	16	Групповая	3	Техническая подготовка	Практическая работа
28.	ноябрь	18	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
29.	ноябрь	20	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
30.	ноябрь	22	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
31.	ноябрь	23	Групповая	3	Техническая подготовка	Практическая работа
32.	ноябрь	25	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
33.	ноябрь	27	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
34.	ноябрь	29	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
35.	ноябрь	30	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
36.	декабрь	2	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
37.	декабрь	4	Заочно	3	Техническая подготовка.	Практическая работа
38.	декабрь	6	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
39.	декабрь	7	Групповая	3	Техническая подготовка	Практическая работа
40.	декабрь	9	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
41.	декабрь	11	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
42.	декабрь	13	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
43.	декабрь	14	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
44.	декабрь	16	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
45.	декабрь	18	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
46.	декабрь	20	Соревнования	3	Общая и специальная	Практическая работа

					физическая подготовка.	
47.	декабрь	21	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
48.	декабрь	23	Заочно	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
49.	декабрь	25	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
50.	декабрь	27	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
51.	декабрь	28	Групповая	3	Техническая подготовка	Практическая работа
52.	декабрь	30	Заочно	3	Техническая подготовка	Практическая работа
53.	январь	1	Заочно	3	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
54.	январь	3	Заочно	3	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
55.	январь	4	Заочно	3	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
56.	январь	6	Заочно	3	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
57.	январь	8	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
58.	январь	10	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
59.	январь	11	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
60.	январь	13	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
61.	январь	15	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
62.	январь	17	Групповая	3	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
63.	январь	18	Групповая	3	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
64.	январь	20	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
65.	январь	22	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
66.	январь	24	Соревнования	3	Участие в соревнованиях	Практическая работа
67.	январь	25	Соревнования	3	Участие в соревнованиях	Практическая работа
68.	январь	27	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
69.	январь	29	Заочно	3	Общая и специальная физи-	Практическая работа

					ческая подготовка.	
70.	январь	31	Соревнования	3	Участие в соревнованиях	Практическая работа
71.	февраль	1	Соревнования	3	Участие в соревнованиях	Практическая работа
72.	февраль	2	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
73.	февраль	5	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
74.	февраль	7	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа
75.	февраль	8	Соревнования	3	Участие в соревнованиях	Практическая работа
76.	февраль	9	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
77.	февраль	12	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
78.	февраль	14	Соревнования	3	Участие в соревнованиях	Практическая работа
79.	февраль	15	Соревнования	3	Участие в соревнованиях	Практическая работа
80.	февраль	16	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка	Практическая работа
81.	февраль	19	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка	Практическая работа
82.	февраль	21	Соревнования	3	Участие в соревнованиях	Практическая работа
83.	февраль	22	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка	Практическая работа
84.	февраль	23	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка	Практическая работа
85.	февраль	26	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
86.	февраль	28	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка	Практическая работа
87.	март	1	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка	Практическая работа
88.	март	3	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка	Практическая работа
89.	март	5	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
90.	март	7	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка	Практическая работа
91.	март	8	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	Практическая работа
92.	март	10	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
93.	март	12	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
94.	март	14	Групповая	3	Общая физическая подготовка.	Практическая работа

					Техническая подготовка	
95.	март	15	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
96.	март	17	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
97.	март	19	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
98.	март	21	Групповая	3	Техническая подготовка	Практическая работа
99.	март	22	Групповая	3	Техническая подготовка	Практическая работа
100.	март	24	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
101.	март	26	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
102.	март	28	Групповая	3	Техническая подготовка	Практическая работа
103.	март	29	Групповая	3	Техническая подготовка	Практическая работа
104.	март	31	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
105.	апрель	2	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
106.	апрель	4	Групповая	3	Тактическая подготовка	Практическая работа
107.	апрель	5	Групповая	3	Техническая подготовка	Практическая работа
108.	апрель	7	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
109.	апрель	9	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
110.	апрель	11	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	Практическая работа
111.	апрель	12	Групповая	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
112.	апрель	14	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	Практическая работа
113.	апрель	16	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
114.	апрель	18	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	Практическая работа
115.	апрель	19	Групповая	3	Техническая подготовка	Практическая работа
116.	апрель	21	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
117.	апрель	23	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
118.	апрель	25	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	Практическая работа
119.	апрель	26	Групповая	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа

					ческая подготовка.	
120.	апрель	28	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
121.	апрель	30	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка	Практическая работа
122.	май	2	Соревнования	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	Практическая работа
123.	май	3	Групповая	3	Техническая подготовка	Практическая работа
124.	май	5	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
125.	май	7	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
126.	май	9	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа
127.	май	10	Групповая	3	Техническая подготовка	Практическая работа
128.	май	12	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
129.	май	14	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
130.	май	16	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	Практическая работа
131.	май	17	Групповая	3	Техническая подготовка	Практическая работа
132.	май	19	Заочно	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	Практическая работа
133.	май	21	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
134.	май	23	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
135.	май	24	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
136.	май	26	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
137.	май	28	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
138.	май	30	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
139.	июнь	31	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
140.	июнь	2	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа
141.	июнь	4	Заочно	3	Общая физическая подготовка.	Практическая работа
142.	июнь	6	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	Практическая работа



143.	июнь	7	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
144.	июнь	9	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
145.	июнь	11	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
146.	июнь	13	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
147.	июнь	14	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
148.	июнь	16	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
149.	июнь	18	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
150.	июнь	20	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
151.	июнь	21	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
152.	июнь	23	Сборы	4	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
153.	июнь	25	Сборы	4	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
154.	июнь	27	Сборы	4	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
155.	июнь	28	Групповая	3		
156.	июнь	30	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
157.	июль	2	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
158.	июль	4	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
159.	июль	5	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа
160.	июль	7	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
161.	июль	9	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа

[illegible]

180.	август	11	Групповая	3	Общая физическая подготов- ка. Техническая подготовка	Практическая работа
181.	август	13	Групповая	3	Общая физическая подготов- ка. Техническая подготовка	Практическая работа
182.	август	15	Групповая	3	Общая физическая подготов- ка. Техническая подготовка	Практическая работа
183.	август	16	Групповая	3	Общая физическая подготов- ка. Техническая подготовка	Практическая работа
184.	август	18	Групповая	3	Общая физическая подготов- ка. Техническая подготовка	Практическая работа
185.	август	20	Групповая	3	Общая физическая подготов- ка. Техническая подготовка	Практическая работа
186.	август	22	Групповая	3	Общая физическая подготов- ка. Техническая подготовка	Практическая работа
187.	август	23	Групповая	3	Общая физическая подготов- ка. Техническая подготовка	Практическая работа
188.	август	25	Групповая	3	Общая физическая подготов- ка. Техническая подготовка	Практическая работа
189.	август	27	Групповая	3	Общая физическая подготов- ка. Техническая подготовка	Практическая работа
190.	август	29	Групповая	3	Общая физическая подготов- ка. Техническая подготовка	Практическая работа
191.	август	30	Групповая	3	Общая физическая подготов- ка. Техническая подготовка	Практическая работа
192.	сентябрь	1	заочно	3	Общая физическая подготов- ка. Техническая подготовка	Практическая работа
193.	сентябрь	3	заочно	3	Общая физическая подготов- ка.	Практическая работа
194.	сентябрь	5	Групповая	3	Общая физическая подготов- ка.	Практическая работа
195.	сентябрь	6	Групповая	3	Общая физическая подготов- ка.	Практическая работа
196.	сентябрь	8	заочно	3	Общая физическая подготов- ка.	Практическая работа
197.	сентябрь	10	заочно	3	Контрольные мероприятия	Практическая работа
198.	сентябрь	12	Групповая	3	Контрольные мероприятия	Практическая работа
199.	сентябрь	13	Групповая	3	Общая физическая подготов- ка.	Практическая работа

					Техническая подготовка	
200.	сентябрь	15	заочно	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
201.	сентябрь	17	заочно	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
202.	сентябрь	19	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
203.	сентябрь	20	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
204.	сентябрь	22	заочно	3	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	Практическая работа
205.	сентябрь	24	заочно	3	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	Практическая работа
206.	сентябрь	26	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа
207.	сентябрь	27	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	Практическая работа