

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 первого 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:
Антуганова М.С., педагог
дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2025

1. Пояснительная записка

Направленность	Физкультурно-спортивная
Особенности обучения в текущем году	Программа первого года обучения (этап начальной подготовки).
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 10-12 лет. Количество учебных часов – 312 ч. Занятия 2 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

Год обучения: Первый

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	октябрь	3	групповая	3	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	практическая работа, наблюдение
2.	октябрь	7	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
3.	октябрь	10	групповая	3	Психологическая подготовка	практическая работа
4.	октябрь	14	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
5.	октябрь	17	групповая	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
6.	октябрь	21	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
7.	октябрь	24	групповая	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
8.	октябрь	28	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
9.	октябрь	31	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
10.	ноябрь	4	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
11.	ноябрь	7	групповая	3	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	практическая работа, наблюдение
12.	ноябрь	11	групповая	3	Тактическая подготовка	практическая работа
13.	ноябрь	14	групповая	3	Специальная физическая подготовка	практическая работа
14.	ноябрь	18	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
15.	ноябрь	21	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
16.	ноябрь	25	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
17.	ноябрь	28	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
18.	декабрь	2	групповая	3	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	практическая работа, наблюдение
19.	декабрь	5	групповая	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
20.	декабрь	9	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
21.	декабрь	12	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
22.	декабрь	16	групповая	3	Техническая подготовка	практическая

						работа
23.	декабрь	19	групповая	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
24.	декабрь	23	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
25.	декабрь	26	групповая	3	Тактическая подготовка	практическая работа
26.	декабрь	30	групповая	3	Психологическая подготовка	практическая работа
27.	январь	2	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
28.	январь	6	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
29.	январь	9	групповая	3	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	практическая работа, наблюдение
30.	январь	13	групповая	3	Специальная физическая подготовка	практическая работа
31.	январь	16	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
32.	январь	20	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
33.	январь	23	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
34.	январь	27	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
35.	январь	30	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
36.	февраль	3	групповая	3	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	практическая работа, наблюдение
37.	февраль	6	групповая	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
38.	февраль	10	групповая	3	Тактическая подготовка	практическая работа
39.	февраль	13	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
40.	февраль	17	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
41.	февраль	20	групповая	3	Специальная физическая подготовка	практическая работа
42.	февраль	24	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
43.	февраль	27	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
44.	март	3	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
45.	март	6	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
46.	март	10	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа

47.	март	13	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
48.	март	17	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
49.	март	20	групповая	3	Специальная физическая подготовка	практическая работа
50.	март	24	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
51.	март	27	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
52.	март	31	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
53.	апрель	3	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
54.	апрель	7	групповая	3	Специальная физическая подготовка	практическая работа
55.	апрель	10	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
56.	апрель	14	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
57.	апрель	17	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
58.	апрель	21	групповая	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
59.	апрель	24	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
60.	апрель	28	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
61.	май	1	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
62.	май	5	групповая	3	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	практическая работа, наблюдение
63.	май	8	групповая	3	Специальная физическая подготовка	практическая работа
64.	май	12	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
65.	май	15	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
66.	май	19	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
67.	май	22	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
68.	май	26	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
69.	май	29	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
70.	июнь	2	групповая	3	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	практическая работа, наблюдение
71.	июнь	5	групповая	3	Общая физическая	практическая

					подготовка	работа
72.	июнь	9	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
73.	июнь	12	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
74.	июнь	16	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
75.	июнь	19	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
76.	июнь	23	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
77.	июнь	26	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
78.	июнь	30		3	Общая физическая подготовка	практическая работа
79.	июль	3	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
80.	июль	7	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
81.	июль	10	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
82.	июль	14	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
83.	июль	17	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
84.	июль	21	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
85.	июль	24	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
86.	июль	28	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
87.	июль	31	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
88.	август	4	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
89.	август	7	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
90.	август	11	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
91.	август	14	групповая	3	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	практическая работа, наблюдение
92.	август	18	групповая	3	Контрольные мероприятия	практическая работа
93.	август	21	групповая	3	Контрольные мероприятия	практическая работа
94.	август	25	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
95.	август	28	групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
96.	сентябрь	1	групповая	3	Теоретическая подготовка	практическая

					Общая физическая подготовка	работа
97.	сентябрь	4	групповая	3	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	практическая работа
98.	сентябрь	8	групповая	3	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	практическая работа
99.	сентябрь	11	групповая	3	Техническая подготовка Общая физическая подготовка	практическая работа
100.	сентябрь	15	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
101.	сентябрь	18	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
102.	сентябрь	22	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
103.	сентябрь	25	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа
104.	сентябрь	29	групповая	3	Общая физическая подготовка	практическая работа