

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Турист»» г.Белгорода**

Принято
решением педагогического совета
МБУДО ДЮСШ «Турист»
«31» августа 2022 г. Протокол №1

Утверждено
директором МБУДО ДЮСШ «Турист»
А.В.Дегтяренко
от «31» августа 2022г. Приказ № 161



**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа
по виду спорта
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
(группа спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»)**

**Срок реализации программы: базовый уровень - 6 лет
Возраст обучающихся-8-14 лет**

Разработчик:
Кудряшова Н.А.,
тренер-преподаватель
по спортивному туризму
МБУДО ДЮСШ «Турист» г. Белгорода.

г. Белгород 2022

Содержание

1. Пояснительная записка	3-11
2. Учебный план по образовательной программе.....	11-16
3. Методическая часть образовательной программы	17-45
4. План воспитательной и профориентационной работы.....	45-48
5. Система контроля и зачетные требования.....	48-57
6. Перечень информационного обеспечения Программы.....	57

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивный туризм» (группа спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные») разработана на основании дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы разработанной рабочей группой учреждения в составе: директор А.В. Дегтяренко, инструктор – методист Вородов В.И., тренеры-преподаватели Жильцов А.Н., Иванов В.А. и утверждена на педагогическом совете в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями), нормативными документами Министерства просвещения РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа может быть использована в сетевой и дистанционной форме обучения обучающихся учреждения.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Уровень программы – базовый.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками с 8 до 14 лет.

Актуальность программы заключается в том, что различные виды туризма и, в частности, спортивный туризм достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, чтобы занятия спортивным туризмом способствовали не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекали детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

Занятия спортивным туризмом формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

Цель Программы: создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий спортивным туризмом.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области спортивного ориентирования;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании

Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития спортивного туризма в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по спортивному туризму;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по спортивному туризму.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры, спортивно-массовых мероприятий по спортивному туризму;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям видом спорта (спортивный туризм) в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

- формирование социально-значимых качеств личности.

Развивающие задачи программы:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта (спортивный туризм);
- развитие тактических навыков и умений;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Основные принципы Программы:

- *принцип последовательности* - учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);
- *принцип научности* - программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;
- *принцип доступности* - программа построена на доступном в изложении материале приоритета интереса группы в целом и каждого воспитанника в отдельности гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации деятельности;
- *непрерывности* образования и воспитания единства общей и специальной подготовки цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

1.1. Характеристика вида спорта спортивный туризм

Спортивный туризм - это общенациональный вид спорта в России, отражающий национальные традиции России. Спортивным туризмом в России занимаются до 3 млн. человек.

Занятия спортивным туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, спортивный туризм имеет большое прикладное значение - это навыки, которые необходимы и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Обучающийся в процессе занятий спортивным туризмом совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры, ОБЖ.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанция» (далее –соревнования), проводятся с целью выявления сильнейших обучающихся и повышения их технического и тактического мастерства. Целью соревнований является прохождение обучающимися без нарушения Правил и в минимально возможное время спортивной

дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы.

В данной программе акцент делается на группу дисциплин «дистанции – пешеходные».

Соревнования, спортивные мероприятия по спортивному туризму проводятся в основном на открытой местности, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в закрытых помещениях.

Спортивный туризм вместе с другими видами спорта включен в единую всероссийскую спортивную систематизацию (ЕВСК), имеет характерные признаки вида спорта - соревновательную деятельность, в итоге которой сопоставляются человеческие возможности, присваиваются спортивные звания и разряды.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение с 8 лет.
Минимальное количество детей для зачисления на базовый уровень подготовки 15 человек.

Минимальный возраст для зачисления, распределение недельной нагрузки по годам обучения, наполняемость групп (базовый уровень)

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Наполняемость групп (человек)	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Всего часов в год
1	8-9	15-30	6	42	252
2	9-10	12-30	6	42	252
3	10-11	12-30	8	42	336
4	11-12	10-20	8	42	336
5	12-13	10-16	10	42	420
6	13-14	8-16	10	42	420

Срок реализации программы рассчитан на 6 лет.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по спортивному туризму в учреждении, предусматривает один уровень сложности (базовый) и включает в себя предметные области:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта;

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование;

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса обучающихся занимающихся спортивным туризмом дистанциями - пешеходными на различных уровнях многолетней подготовки. Особенностью планирования программного материала является сведение в одну принципиальную схему годового цикла занятий максимально возможных параметров нагрузок их

интенсивности, средств и методов контроля.

Формы занятий:

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; комплексные занятия; открытые занятия; соревнования, походы, учебно-тренировочные сборы.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; малогрупповая; индивидуальная;

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.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-туристов, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, результаты научных исследований в подготовке спортсменов в горных условиях, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене психологии.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

1. В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знание, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. В предметной области **«Общая физическая подготовка»** для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

3. В предметной области «**Вид спорта**» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

4. В предметной области «**Различные виды спорта и подвижные игры**» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

5. В предметной области «**Развитие творческого мышления**» для базового уровня:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

11. В предметной области «**Специальные навыки**» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

12. В предметной области «**Спортивное и специальное оборудование**» для базового уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального

оборудования.

В результате освоения программы на базовом уровне сложности обучающиеся:

на конец 1,2 годов обучения

должны знать:

- основные группы узлов;
- для чего необходим дневник тренировок;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- условные знаки спортивных и топографических карт.

должны уметь:

- подбирать снаряжение для соревнований;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- лично преодолевать этапы 1-2 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- владеть разными видами страховки и само страховки;
- быстро и без ошибок вязать узлы.

на конец 3,4 годов обучения

должны знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов дистанций спортивного туризма (пешеходных, горных);
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;

- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях.

должны уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- оказывать первую медицинскую помощь при потертостях, ожогах, порезах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 2-3 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-3 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этап 1 класса пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки;

на конец 5,6 годов обучения

должны знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных 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 – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

Должны уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- 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 – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 3-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-4 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 3-5 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки.

2. Учебный план

Режим занятий:

С 8.00-20.00 - в зависимости от сменности обучения в общеобразовательной школе и расписания тренировок, соответствующих по учебной нагрузке для данного года обучения с учетом возраста обучающихся.

Общие задачи работы с обучающимися данных учебных групп органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки спортсменов-туристов высокой квалификации.

Базовый уровень подготовки (БУ).

На обучение по программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по спортивному туризму, прошедшие индивидуальный отбор.

Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу вследствие перемены режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся, вследствие естественного отсева).

Программа также предусматривает, начиная с четвертого года обучения, общие схемы построения тренировочных и межсезонных микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годового цикла, которые являются для тренера - преподавателя лишь ориентирами при планировании подготовки обучающихся. В зависимости от местных условий (загруженности тренировочной базы, погодных условий) тренер - преподаватель обязан вносить необходимые коррективы в планирование образовательного процесса.

Учебный план для дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Спортивный туризм» представлен в таблице с расчетом на 42 недели. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп.

Общий объем часов:

на базовом уровне сложности составляет 2016 часов

-1-2-й годы обучения по 252 часа;

-3-4-й годы обучения по 336 часов;

-5-6-й годы обучения по 420 часов;

Режимы учебно-тренировочной работы.

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программ рассчитывается в астрономических часах и не может превышать:

на базовом уровне сложности:

- 1,2,3 годы обучения до 2-х часов;

- 4,5,6 годы обучения до 3-х часов

Академический час равен 45 мин. После 45 мин. теоретических занятий делается перерыв между занятиями длительностью не менее 10 мин. (СанПиН 2.4.4.3172-14).

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Учебный план содержит:

- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (Таблица 1);
- календарный учебный график (Таблица 2);
- расписание учебных занятий (Таблица 3).

Таблица 1.

План учебного процесса (базовый уровень)

Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
			Теоретические	Практический	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень					
							1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
Общий объем часов	2016						252	252	336	336	420	420
Обязательные предметные области	1400						172	172	234	234	294	294
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	208						28	28	34	34	42	42
1.2. Общая физическая подготовка	600						74	74	100	100	126	126
1.3. Вид спорта	592						70	70	100	100	126	126
2. Вариативные предметные области	616						80	80	102	102	126	126
2.1. Различные виды спорта и	216						32	32	34	34	42	42

подвижные игры												
2.2. Развитие творческого мышления	106						13	13	18	18	22	22
2.4. Специальные навыки	194						23	23	33	33	41	41
2.5. Спортивное и специальное оборудование	100						12	12	17	17	21	21
3. Теоретические занятия	232		232				36	36	38	38	42	42
4. Практические занятия	1670			1670			200	200	280	280	356	354
4.1. Тренировочные мероприятия	1448						180	174	246	242	308	298
4.2. Физкультурные и спортивные мероприятия	142						10	16	20	24	32	40
4.3. Иные виды практических занятий	80						10	10	14	14	16	16
5. Самостоятельная работа	100	100					14	14	16	16	20	20
6. Аттестация	14						2	2	2	2	2	4
6.1. Промежуточная аттестация	10				10		2	2	2	2	2	
6.2. Итоговая аттестация	4					4						4

СОГЛАСОВАННО

МБОУ «Гимназия №3»

образовательное учреждение

« 31 » 09 2022 г

Таблица 3

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

по виду спорта «Спортивный туризм»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ
«Турист»

« 31 » 09 2022 г

Тренер-преподаватель Кудряшова Н.А. / _____ / на период с « 01 » 09 20 22 г.

Место проведения МБОУ «Гимназия №3» по « 30 » 06 2023 г.

<i>Год обучения/уровни сложности</i>	<i>часы в неделю</i>	<i>кол-во об-ся</i>	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>	<i>примечание</i>
1.Базовый уровень										
БУ-1	6	20	18.00-19.40	16.40-18.10				16.40-18.10		
			2	2				2		
БУ-2	6	20		18.20-20.00		18.00-19.40			11.50-13.20	
				2		2			2	
БУ-3	8	12	15.10-16.50		18.00-19.40			18.20-20.00	10.00-11.40	
			2		2			2	2	

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Метод – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов по спортивному туризму, его тактики или техникотактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности* и *методы опосредованной наглядности*.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: баскетбольными, волейбольными мячами; со скакалкой, гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения юных туристов технике и тактике. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке юных туристов без

определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

В систему обучения органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочной деятельности, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы обучающийся приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, тактической подготовке.

Соревнования по физической, технической, тактической подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, тактической подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки обучающихся.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в связи с этим в её задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе образовательной деятельности не только готовят высококвалифицированного туриста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности обучающихся и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многие зависят от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие внимания

Успешность технических и тактических действий обучающихся зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных туристов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с различными предметами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У туристов необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться в сложной соревновательной обстановке; сообразительность умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность туристов, как в процессе учебных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных туристов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе учебной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся во время учебного процесса. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями во время проведения соревнований, а субъективные - особенностями личности обучающегося.

Основные волевые качества, которыми должен обладать обучающийся - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном понимании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты соревнований и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в соревнования творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Обучающийся, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;

- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место соревнований, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Каждый обучающийся испытывает перед соревнованиями, да и во время соревнований сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни участники испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других участников возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни обучающиеся в период образовательной деятельности демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнований и т.д.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний, их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.)

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим имеет большое значение. Свободный от занятий день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к соревнованиям и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному спортсмену нужно готовить себя к соревнованиям 20-30 мин, другому-10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до соревнований. Очень важно собрать всех участников вместе, провести 2-3 минутную беседу, в которой напомнить основные положения о соревновании, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с обучающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на своих обучающихся, давать им нагоняй, особенно во время соревнований.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации участников к предстоящим соревнованиям, а также в процессе самих соревнований.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1-й вид комплексного занятия решающее задачи физической, технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость.
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия решающее задачи физической и технической подготовки:

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических и тактических приемов.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия решающее задачи технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
 3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
 4. Совершенствование технико-тактических действий.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и восстановление дыхания.

2.3.3.1 Содержание работы по предметным областям

Тема занятий	Базовый уровень					
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.
Обязательные предметные области						
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	28	28	34	34	42	42
1.2 Общая физическая подготовка	74	74	100	100	126	126
1.3 Вид спорта	70	70	100	100	126	126
Вариативные предметные области						
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	32	32	34	34	42	42
2.2 Развитие творческого мышления	13	13	18	18	22	22
2.3 Специальные навыки	23	23	33	33	41	41
2.5 Спортивное и специальное оборудование	12	12	17	17	21	21
Всего часов	252	252	336	336	420	420

Учебно-тематический план для групп базового уровня сложности

Тема занятий	Год обучения/уровни сложности					
	Базовый уровень					
	1	2	3	4	5	6
1. Обязательные предметные области	172	172	234	234	294	294
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	28	28	34	34	42	42
1.1.2. Вводное занятие. История развития спортивного ориентирования.	2	2	2	2	4	4
1.1.3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	4
1.1.4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	2	2	2	4	4
1.1.5. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	4	4	4	4	4	4
1.1.6. Строение и функции организма человека.	2	2	4	4	4	4
1.1.7. Гигиенические знания, умения и навыки.	2	2	2	2	4	4
1.1.8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2	2	4	4	4	4
1.1.9. Требования к оборудованию и инвентарю	4	4	4	4	6	6
1.1.10. Основы спортивного питания.	2	2	4	4	4	4
1.1.11. Требования техники безопасности на занятиях спортивным ориентированием.	4	4	4	4	4	4

1.2.Общая и специальная физическая подготовка	74	74	100	100	126	126
1.2.1. Общая физическая подготовка	74	74	100	100	126	126
1.2.2. Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-
1.3. Вид спорта	70	70	100	100	126	126
1.3.1. Техническая подготовка	31	31	57	55	81	79
1.3.2. Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4
1.3.3. Психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7
1.3.4. Физкультурные и иные спортивные мероприятия	20	20	24	26	26	26
1.3.5. Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	-
1.3.6. Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	4
1.3.7. Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6
1.3.8. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-
1.4.Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-
1.4.1. Основы профессионального и личностного самоопределения.	-	-	-	-	-	-
1.4.2. Профессиональное самоопределение как поиск смысла в трудовой деятельности.	-	-	-	-	-	-
2.Вариативные предметные области	80	80	102	102	126	126
2.2.1.Различные виды спорта и подвижные игры	32	32	34	34	42	42
2.2.2.Развитие творческого мышления	13	13	18	18	22	22
2.3.Специальные навыки	23	23	33	33	41	41
2.3.1. Техника безопасности при выполнении упражнений	10	10	22	22	16	16
2.3.2.Действия в различных ситуациях	13	13	11	11	25	25
2.4. Спортивное и специальное оборудование	12	12	17	17	21	21
2.4.1. Устройство спортивного и специального оборудования	8	8	6	6	10	10
2.4.2. Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования	4	4	11	11	11	11
2.5. Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-
Всего:	252	252	336	336	420	420

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение спортивного туризма. Особенности спортивного туризма.

Крупнейшие всероссийские соревнования. Массовые соревнования юных туристов.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-туристов. Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Одежда и обувь туриста. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды спортсмена туриста при различных погодных условиях.

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки туриста. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов-туристов. Последовательность действий спортсменов-туристов при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при нарушении условий этапа. Действия спортсмена при контактной работе

рядом с соперником. Анализ соревнований.

Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному туризму. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Практическая подготовка

Техническая подготовка

Организация работы в личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; переправа по заранее уложенному бревну; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями, навесная переправа.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Тактическая подготовка

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными

судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой; навесная переправа.

Подготовка по спортивному ориентированию

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты

и компаса;

обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

1.3.3. Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке обучающихся по виду спорта «Спортивный туризм». Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки обучающихся в процессе занятий. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка обучающихся к предстоящим соревнованиям.

1.3.4. Физкультурные и иные спортивные мероприятия.

Участие в соревнованиях согласно единому календарному плану. Участие в первенствах города, области, в соревнованиях кружковцев, СДЮСШОР, ДЮСШ, ДДЮТ, СЮТур, школ, клубов, всероссийских и международных соревнованиях.

Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по спортивному туризму. Виды соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов соревнований. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

1.3.5. Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

1.3.6. Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

1.3.7. Медицинское обследование.

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

2. Вариативные предметные области.

2.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения: Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 5000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности) 6-минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Прыжки через скакалку. Упражнения с использованием барьеров, степов, тяжелых мячей – медбол.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: «Условные знаки», «Картограф», «Движения по азимуту», «Перетягивание через линию», «Кто самый ловкий», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Легенда», «Угадай КП», «Необитаемый остров», «Осенние старты», «Зимние старты», «Поиск клада», «Лесные штурманы», «Снежный ком», «Собери рюкзак», «Преодолей препятствие», «Корректировка карты», «Начальник дистанции», «Перевертыши», «Морской бой», «Города», «Скользи дальше», «Спуск по снежному склону» и др.

2.2.2. Развитие творческого мышления.

Игры с заданием, выполнение игровых и технических элементов используя веревку, карту, компас. Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

4. Специальные навыки

4.1. Специальные навыки

4.2. Техника безопасности при выполнении упражнений

4.3. Действия в различных ситуациях

5. Спортивное и специальное оборудование

5.1. Устройство спортивного и специального оборудования

5.2. Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования

6. Самостоятельная работа.

Организация самостоятельной работы обучающихся, руководство ею это ответственная и сложная работа каждого тренера-преподавателя.

Воспитание активности и самостоятельности у обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания.

Самостоятельная работа не самоцель. Она является средством борьбы за глубокие и прочные знания обучающихся, средством формирования у них активности и самостоятельности как черт личности, развития их умственных способностей.

Обучающихся необходимо научить ставить цель своей деятельности, планировать свои действия, корректировать их осуществление, соотносить полученный результат с поставленной целью.

В процессе обучения обучающийся должен достичь определенного достаточно высокого уровня самостоятельности, открывающего возможность справляться с разными заданиями, добывать новое в процессе решения учебных задач.

Обучающиеся самостоятельно:

- ведут дневник самоконтроля;
- выполняют индивидуальные задания;
- изучают литературу;
- посещают спортивные мероприятия;
- проходят разбор и анализ спортивных соревнований, техники выполнения узлов по видео материалам и другими способами.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем.

Объемы учебной нагрузки

Нормативы	Годы обучения/уровни сложности					
	Базовый уровень					
	1	2	3	4	5	6
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10
Количество тренировок в неделю	4	4	4	4	5	5
Общее количество часов в год	252	252	336	336	420	504
Общее количество тренировок в год	168	168	168	168	210	210

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25
1.2	Общая физическая подготовка	20-30
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-
1.4	Вид спорта	15-30
2.	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
2.2	Судейская подготовка	-
2.3	Развитие творческого мышления	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20

Соотношение объемов учебного процесса по разделам подготовки по спортивному туризму

Разделы подготовки	Год обучения/Уровни сложности					
	Базовый уровень сложности					
	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	6 года
Обязательные предметные области						
Теоретические основы физической культуры и спорта (%)	11	11	10	10	10	10
Общая физическая подготовка (%)	29	29	29	29	30	30
Общая и специальная физическая подготовка (%)	-	-	-	-	-	-
Вид спорта (спортивное ориентирование)(%)	27	27	29	29	30	30
Вариативные предметные области						

Различные виды спорта и подвижные игры (%)	11	11	10	10	10	10
Развитие творческого мышления (%)	5	5	5	5	5	5
Специальные навыки (%)	8	8	10	10	10	10
Спортивное и специальное оборудование (%)	5	5	5	5	5	5
Судейская подготовка (%)	-	-	-	-	-	-

3.1. Методические материалы

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

- многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки;
- при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

На базовый уровень подготовки зачисляются дети на основании решения приемной комиссии учреждения по индивидуальному отбору детей.

3.1.1. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

3.1.2. Неуклонный рост объема средств общей физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

3.1.3. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

3.1.4. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

3.1.5. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе для каждого уровня подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок,

определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для спортсменов-туристов высокого класса.

Рекомендуется соблюдать направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост					+	+	+	+			
Мышечная масса					+	+	+	+			
Быстрота		+	+	+							
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+				
Сила					+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+								
Координационные способности		+	+	+	+						
Равновесие	+		+	+	+	+	+				

3.2. Организация учебно-тренировочного процесса по спортивному туризму

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В силу специфики спортивного туризма организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных туристов.

Техника и тактика спортивного туризма тесно связана с координацией, физической готовностью, выносливостью, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в спортивном зале, который должен быть специально оборудован.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной

подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Разделы учебной программы сохраняются на каждом этапе образования. Усложняются спортивные нормативы и глубина освоения тем.

3.3. Методические рекомендации. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3.4. Программный материал для практических занятий

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся базового уровня сложности являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразию видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств,

выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для обучающихся базового уровня сложности в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Предварительное планирование тренер-преподаватель и спортсмен совместно проводят перед началом очередного сезона. При этом учитываются следующие факторы:

- уровень соревнований (квалификационные, отборочные, модельные, основные);
- цель выступления;
- прогнозируемый уровень физической готовности;
- контрольные показатели;
- наличие опыта ориентирования на похожей местности;
- контингент участников, наличие сильных соперников;
- опыт выступления в аналогичных соревнованиях в прошлом сезоне.

Оперативное планирование учитывает исполнение тренировочного плана, выполнение контрольных показателей, результаты подводящих и модельных соревнований, конкретную информацию о соревнованиях. При необходимости могут быть внесены коррективы в планируемый результат. После анализа прошедших главных соревнований сезона, в зависимости от достигнутых результатов, корректируется перспективный план на следующий сезон (параллельное планирование).

Спортивные достижения важны, как конкретные показатели развития сил, способностей, мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи огромное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства жизненно важных

способностей человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и всеми условиями спортивной деятельности, в частности - системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона и всенародного чествования за выдающиеся спортивные достижения).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных (в смысле получения тренировочного эффекта) средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает, так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т. д.

Отмеченная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования.

На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, и тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие физиологические, возрастные и социальные факторы.

Как можно видеть из сказанного, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной тренировки особое содержание. Его нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта и не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы. Напротив, ошибочный, не отвечающий индивидуальным качествам спортсмена выбор специализации в значительной мере сводит на нет усилия спортсмена и тренера-преподавателя.

Путь к высшим достижениям возможен лишь при условии творческого поиска. Новое спортивное достижение всегда в той или иной мере открытие новых способов использования возможностей спортсмена, новых методов тренировки. В силу этого от спортсмена требуется не просто сознательное отношение к делу, а глубочайшее проникновение в существо его и не просто

активность, а постоянная творческая инициатива. Отсюда понятно особое значение, какое приобретает в руководстве спортивной тренировкой общий педагогический принцип сознательности и активности.

3.6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля

Врачебный (медицинский) контроль. Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий.

Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания учащихся.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками.

Допуск к занятиям на первый год обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся последующих годов обучения ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

При обнаруженном заболевании или травме спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход. Допуск к тренировкам возможен только после полного выздоровления.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги, а также тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств, определение скорости бега.

Анализ соревнований. Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

3.9. Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора детей, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп по виду спорта спортивный туризм.

Отбор детей - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Отбор детей — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики занимающегося, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость занимающихся при решении задач, поставленных перед группой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

В группы 1 года обучения принимаются дети 8 лет на основании результатов отбора.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта.

Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Отбор, с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации, проводится в течение реализации программы в группах 3-4-го годов обучения по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования.

К занятиям по спортивному туризму допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по спортивному туризму соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;
- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности спортсменов;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- неблагоприятные метеорологические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь - потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);
- низкий уровень теоретической, методической и практической подготовленности тренера, преподавателя, инструктора и методиста;
- комплектование группы спортсменов с различной физической и технической подготовленностью;
- проведение занятий и тренировок при отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуального подхода к спортсмену;
- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований;
- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;
- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки спортсмена;
- отклонения в состоянии здоровья спортсмена;
- дисциплинарные нарушения;
- форма (экипировка) занимающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а так же обморожений.

Требования охраны труда перед началом занятий.

- надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую погодным условиям и месту тренировки (улица, спортивный зал, стадион).
- проверить исправность инвентаря и оборудования.
- проверить подготовленность мест проведения занятий.
- проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий.

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды.
- принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.
- проводя тренировку или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до обучающихся сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановки, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д.
- знать и довести информацию до спортсменов о границах полигона проведения тренировки или соревнований, указать ограничивающие ориентиры.
- не выпускать в лес занимающихся без компаса, без часов и не владеющих «аварийным азимутом».
- выполнять требования охраны труда в аварийных ситуациях.
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- при получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- в случаи потери ориентировки и незнания места нахождения оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.

Требования охраны труда по окончании занятий.

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть руки с мылом;
- проверить по списку наличие всех занимающихся.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в природной среде и залах возлагается на тренеров - преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только тренером-преподавателем. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий по спортивному туризму.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- подавать докладную записку в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

4. Воспитательная и профориентационная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

План воспитательной работы с обучающимися

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

В рамках реализуемой предпрофессиональной программы базового уровня сложности предлагаются следующие направления воспитательной работы с обучающимися

№	Разделы работы	Направление	Мероприятия
1.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям общеобразовательной организации	Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки,
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история». Спортивные мероприятия «Туристскими тропами», проведение открытых Первенств Центра по спортивному туризму приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год).
2.	Стимулирование творческой активности и адаптации,	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика,
3.	Воспитание гражданской ответственности и	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта,	Лекции, семинары, мастер-классы
4.	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил) Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»; оформление стендов, брошюр,

			родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами,
5.	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), Пропаганда физической	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминутки, флеш-монов,

№	Разделы работы	Направление	Мероприятия
1.	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы,

		Приобщение к общественно- полезному труду	Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря
6.	Внимание к личным и коллективным достижениям	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании	Беседы, праздники
7.	Развитие исследовательского	Участие в экспериментальных и	Научные проекты, конференции в области спорта
8.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров- преподавателей в культурно-	Открытые занятия, спортивно- оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино

2.	Профессиональное самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	экскурсии, встречи с представителями разных профессий
3.	Знакомство с содержанием профессий	Выявление профессиональных предпочтений	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, т.д.);
4.	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего	

План профориентационной работа

Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, и выбора профессий;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований)

№ п/п	Средства подготовки	Год обучения						
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	год
1	Основные	0	1	2-3	3-4	4-5	4-6	5-7
2	Соревнования по спортивному ориентированию или другому виду спорта	1-2	1-2	2-3	2-3	4-5	4-5	3-4
3	Соревнования рангом ниже муниципального ранга	1-2	1-2	1-2	1	0	0	

5. Система контроля и зачетные требования

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет по наиболее важным направлениям:

- степень усвоения техники двигательных действий;
- уровень развития физических качеств;
- уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся, анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, характеризующими уровень развития физических качеств.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по ОФП И СФП учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая - после освоения базового уровня программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по освоению теоретической части Программы),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

5.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации после каждого года обучения и итоговой аттестации обучающихся после освоения базового уровня программы

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (июнь), для приема контрольных нормативов создается комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий год обучения (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, по желанию обучающихся и их родителей (законных представителей) зачисляются на общеразвивающую программу или отчисляются из учреждения на основании заявления родителей (законных представителей) обучающихся.

Итоговая аттестация проводится после завершения обучения по освоению программы на базовом уровне сложности.

Тесты для проведения индивидуального отбора поступающих по дополнительным предпрофессиональным программам

Цель: выявление у поступающих психологических способностей
Ф.И. _____

_____. (число, месяц, год рождения)

Дата выполнения задания _____ (число, месяц, год)

Упражнение 1

Методика выполнения: посмотрите на картинку в течение 60 секунд.

Картинку переворачиваем лицевой стороной вниз и отвечаем на вопросы



Примерные вопросы для упражнения 1

1. Есть ли цифры на картинке и какие, если есть? (5)

2. Есть ли люди и сколько?

Оценка выполнения: 5 правильных ответов – 3 балла
4 правильных ответов – 2 балла
3 правильных ответов – 1 балл

Оценка за задание: _____

Упражнение 2

Сколько слов спрятано в тексте?

Методика выполнения: следя глазами по тексту, без помощи ручки или карандаша, начиная с первой строчки, называть слова, которые спрятаны в тексте.

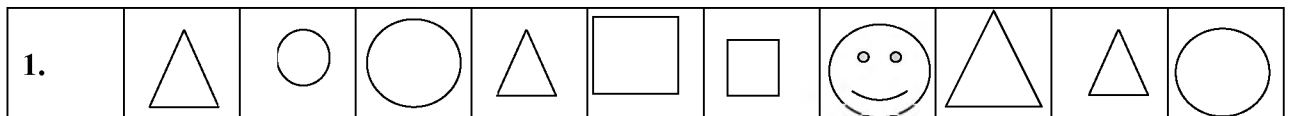
ФЭЛКСОЛНЦЕРМУДЕРАЙТЩУКУНОВОСТЬВТФФАКТЦЕ
БЛЦЭКЗАМЕНУКЪЕПРОКУРОРКАРТЕОРИЯДЛПБИЗНЕССФ
КЦАМАРКЕТИНГПМТДАТАХДОЧИСЛОТЦОСЛЕДСТВИЕРЬ
ОУКЛАБОРАТОРИЯЦДБАЛФУПЕНЬЦЦФРЕМКЛЯКСАКРМУ
ФЦНАСЛОВОНРЦЪАРДЕНЬГИЬКЦЦЪБСТУЛФПЛЬТОЦКР

Оценка выполнения: 3 минуты – все слова без ошибок – 3 балла
4 минуты - все слова без ошибок – 2 балла
5 минут - все слова без ошибок – 1 балл

Оценка за задание: _____

Упражнение 3

Для диагностики уровня развития зрительной памяти и уровня развития восприятия. Методика выполнения: время предъявления строки - 10 секунд. Постарайся как можно лучше запомнить, затем по памяти воспроизвести предъявленные фигуры, сохраняя порядок следования.



Бланк для ответа										
------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ОБРАБОТКА ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ:

Как правильный ответ считается только правильно названная фигура, обязательно по порядку и на своем месте.

Оценка выполнения:

7 фигур – 3 балла
6 фигур – 2 балла
5 фигур – 1 балл

Оценка за задание: _____

Упражнение 4

Расстановка чисел. Упражнение предназначено для оценки произвольного внимания.

Методика выполнения: в течение 2 минут необходимо расставить в свободных клетках бланка для заполнения в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках квадрата бланка.

Бланк для заполнения

Числа записываются построчно, никаких отметок в левом квадрате делать нельзя. Оценка производится по количеству правильно записанных чисел.

7	35	12	2	48
19	21	4	54	43
8	11	26	32	23
77	16	55	20	45
37	40	61	72	91

Оценка выполнения:

22 числа – 3 балла

20 чисел – 2 балла

18 чисел – 1 балл

Оценка за задание: _____

Максимальное количество баллов за тест -12

Высокий – 10 – 12 баллов

Средний 7 – 9 баллов;

Низкий – 0 – 6 баллов.

Для прохождения на следующий этап тестирования необходимо набрать не менее - 7 баллов

Тест

по общей физической, специальной и спортивно-технической подготовке для зачисления обучающихся на 1 год обучения по дополнительной предпрофессиональной программе «Спортивный туризм» (мальчики 8-9 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Оценка, баллы	Требования к выполнению
1.	Бег 30 м	3	6.2 сек
		2	6.3 сек
		1	6.4 сек
2.	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек.	3	12 раз
		2	10 раз
		1	8 раз
3.	Прыжок в длину с места	3	150 м
		2	140 м
		1	130 м

4.	Бег 500 м	3	3 мин
		2	3 мин 5 сек
		1	3 мин 10 сек
Максимальное количество баллов		12	

Тест
по общей физической, специальной и спортивно-технической подготовке
для зачисления обучающихся на 1 год обучения по дополнительной
предпрофессиональной программе «Спортивный туризм»
(девочки 8-9 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Оценка, баллы	Требования к выполнению
1.	Бег 30 м	3	6.4 сек
		2	6.5 сек
		1	6.6 сек
2.	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек.	3	10 раз
		2	8 раз
		1	6 раз
3.	Прыжок в длину с места	3	140 м
		2	130 м
		1	120 м
4.	Бег 500 м	3	3 мин 20 сек
		2	3 мин 25 сек
		1	3 мин 30 сек
Максимальное количество баллов		12	

Общий максимальный балл по тестированию физических способностей и двигательных умений (12 баллов) и психологических способностей (12 баллов) поступающих на предпрофессиональные программы по спортивному туризму составляет -24.

На основании полученных результатов определяется уровень и рейтинг поступающих на предпрофессиональные программы по спортивному туризму:

Высокий – 20 – 24 баллов

Средний 16 – 19 балла;

Низкий – 11 – 15 баллов.

Поступающие набравшие ниже 11 баллов по сумме двух тестов не могут быть зачислены на предпрофессиональную программу.

Нормативные требования для перевода обучающихся на следующий учебный год

Для перевода на следующий год обучения требуется выполнить все нормативы по ОФП соответствующей возрастной группы и иметь на конец года соответствующий спортивный разряд.

Таблица минимальных требований к спортивным разрядам обучающихся

Таблица 1.

№ п/п	Средства подготовки	Этапы подготовки, год обучения					
		Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Требования к разряду в конце этапа подготовки	б/р	б/р	б/р	3 ю	2 ю	1 ю

Таблица 2. Нормативы общей физической подготовки на базовом уровне подготовки для перевода на следующий год обучения (с 1 года обучения на 2 год обучения)

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень		
			3	4	5
1	Подтягивание из виса невысокой(м) на низкой(д) перекладине, раз	м	2	3	4
		д	1	2	4
2	Бег 30м, сек	м	6,1	6,0	5,9
		д	6,2	6,1	6,0
3	Прыжок в длину с места, см	м	140	150	160
		д	130	140	150
4	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	6	8	10
		д	2	7	9
5	Кросс 3км 2км	м	Пробежать без учета времени		
		д	Пробежать без учета времени		

Набрать не менее 12 баллов. Высокий уровень 18-20 баллов. Средний уровень 15-17 баллов. Низкий уровень 12-14 баллов.

Таблица 3. Нормативы общей физической подготовки на базовом уровне подготовки для перевода на следующий год обучения (со 2 года обучения на 3 год обучения)

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень		
			3	4	5
1	Подтягивание из виса невысокой(м) на низкой(д) перекладине, раз	м	4	5	8
		д	3	4	5
2	Бег 60м, сек	м	11,2	10,8	10,5
		д	12,2	11,5	11,1
3	Прыжок в длину с места, см	м	145	155	165
		д	135	145	155
4	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	8	10	13
		д	3	8	11
5	Кросс 3км 2км	м	Пробежать без учета времени		
		д	Пробежать без учета времени		

Набрать не менее 12 баллов. Высокий уровень 18-20 баллов. Средний уровень 15-17 баллов. Низкий уровень 12-14 баллов.

Таблица 4. Нормативы общей физической подготовки на базовом уровне подготовки для перевода на следующий год обучения (с 3 года обучения на 4 год обучения)

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень		
			3	4	5
1	Подтягивание из виса невысокой(м) на низкой(д) перекладине, раз	м	5	6	9
		д	4	5	6
2	Бег 60м, сек	м	11,1	10,7	10,3
		д	12,1	11,3	10,9
3	Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170
		д	140	150	160
4	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	9	14	20
		д	5	8	15
5	Кросс 3км 2км	м	Пробежать без учета времени		

Набрать не менее 12 баллов. Высокий уровень 18-20 баллов. Средний уровень 15-17 баллов. Низкий уровень 12-14 баллов.

Таблица 5. Нормативы общей физической подготовки на базовом уровне подготовки для перевода на следующий год обучения (с 4 года обучения на 5 год обучения)

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень		
			3	4	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	6	7	10
		д	5	6	7
2	Бег 60м, сек	м	11,0	10,6	10,2
		д	12,0	11,2	10,8
3	Прыжок в длину с места, см	м	160	170	180
		д	145	155	165
4	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	10	15	25
		д	7	10	20
5	Кросс 3км 2км	м	20мин	18мин	15мин
		д	18мин	15мин	10мин

Набрать не менее 15 баллов. Высокий уровень 21-25 балл. Средний уровень 18-20 баллов. Низкий уровень 15-17 баллов.

Таблица 6. Нормативы общей физической подготовки на базовом уровне подготовки для перевода на следующий год обучения (с 5 года обучения на 6 год обучения)

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень		
			3	4	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	5	8	18
		д	3	5	10
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	20	25	35
		д	10	15	25
3	Прыжок в длину с места, см	м	170	180	190

		д	155	165	175
4	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	15	18	24
		д	8	11	17
5	Кросс 3км 2км	м	19.30мин	17.30мин	14.30мин
		д	17.30мин	14.30мин	9.30мин

Набрать не менее 15 баллов. Высокий уровень 21-25 балл. Средний уровень 18-20 баллов. Низкий уровень 15-17 баллов.

Таблица 7. Нормативы общей физической подготовки на базовом уровне подготовки для перевода на следующий год обучения (с 6 года обучения на 1 год обучения углубленного уровня сложности)

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень		
			3	4	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	8	10	20
		д	7	10	15
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	30	35	40
		д	15	22	30
3	Прыжок в длину с места, см	м	175	185	195
		д	165	175	180
4	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	18	22	28
		д	11	17	20
5	Кросс 3км 2км	м	19.00мин	17.00мин	14.00мин
		д	17.00мин	14.00мин	9.00мин

Набрать не менее 15 баллов. Высокий уровень 21-25 балл. Средний уровень 18-20 баллов. Низкий уровень 15-17 баллов.

4.7. Материально-техническое оснащение (оборудование, спортивный инвентарь -минимальные требования)

№ пп	Наименование изделия	Ед. измерения	Кол-во изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Веревка для постановки этапов	метр	500
2	Карабины	шт.	40
3	Сетка пластиковая оградительная	метр	50
4	Рюкзаки	шт.	2
5	Карта топографическая 1:25000 (ближайшей местности)	шт.	20
6	Пакеты полиэтиленовые для карт	шт.	20
8	Компас жидкостный	шт.	10
9	Система страховочная	шт.	20
10	Каски альпинистские	шт.	5
11	Зажим для подъема по веревке	шт.	10
12	Устройство для спуска по веревке	шт.	4

Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечена тренерами-преподавателями, имеющим среднее специальное педагогическое образование и высшее образование, прошедшие повышение квалификации по дополнительной профессиональной программе по теме «Актуальные проблемы организации тренировочного процесса».

5. Перечень информационного обеспечения Программы

Список литературы

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. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». – Москва, 2015.
4. Иванов Е.И. Дистанция длиной в жизнь. - М., ФСО России, 2013.
5. Ильин Е.П., Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012.
6. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». – Москва, 2015.
7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно – методическое пособие-2-е изд., - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
8. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
9. Алешин В.М., Пызгарев В.А. Спортивная картография- Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
10. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Москва, Санкт-Петербург: - «Невский Фонд», 2005.
11. Константинов Ю.С., О.Л. Глаголева. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
12. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2004.

Интернет ресурсы

1. <http://www.tmmoscow.ru/>- Туризм спортивный в Москве и России
2. <http://www.stgor.ukoz.net/>- БРОО «Федерация спортивного туризма Белгородской области
3. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ
4. <http://www.tssr.ru/kvitancia/>-Федерация спортивного туризма России
4. www.rufso.ru - Федерация спортивного ориентирования России;
5. <http://www.rogaining.com> - Международная Федерация рогейна;
6. www.moscompass.ru - Московский компас;

7. <http://www.rogaining.ru> - рогейн в России;
8. <http://azimut-o.ru> - журнал «Азимут»;
9. <http://www.ardf.ru> - спортивная радиопеленгация в России