

**Аннотация к рабочей программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивный туризм»
Этап начальной подготовки**

Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» для начального этапа подготовки (далее – программа) разработана на основе дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», разработчики программы: директор МБУДО СШ «Турист» Дегтяренко А.В., инструкторы-методисты МБУДО СШ «Турист» Вородов В.И., Ерыгина Н.Л., Сердюкова Л.Н., тренеры-преподаватели МБУДО СШ «Турист» Иванов В.А., Жильцов А.Н., Клестов А.И., утверждена приказом директора МБУДО СШ «Турист» от 30 августа 2024 года, приказ №126.

Рабочая программа предназначена для групп начального этапа подготовки для учащихся 10-12 лет. Срок реализации программы 3 года.

Учебные занятия начинаются с 1 сентября, и рассчитаны на 52 учебных недели. 46 недель тренировочный процесс осуществляется в условиях учреждения, 6 недель в условиях самоподготовки.

Общий объем учебной нагрузки в год составляет 312 часов для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивный туризм»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивный туризм»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивный туризм»;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивный туризм»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила.

Результатом реализации рабочей программы являются:

- выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- участия обучающихся в официальных спортивных соревнованиях
- выполнение тестовых заданий;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На конец первого года обучения, обучающиеся должны

знать:


- технику безопасности на занятиях;
- 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, дистанция-пешеходная-связка, дистанция-пешеходная-группа;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- правила вида спорта, требования нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

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.

Рабочая программа имеет следующую структуру: титульный лист, пояснительную записку, учебный план, программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки, методическую часть, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, систему контроля и зачетные требования, календарно-тематическое планирование на учебный год, перечень информационного обеспечения.

Заместитель директора МБУДО СШ «Турист»



М.С. Алябьева