

**Аннотация к рабочей программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивный туризм»
Этап совершенствования спортивного мастерства**

Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» для тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации) (далее – рабочая программа) разработана на основе дополнительной образовательной 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 совершенствования спортивного мастерства (этап спортивной специализации) для учащихся 15 лет и старше. Срок реализации программы бессрочный.

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

Общий объем учебной нагрузки в год составляет 832 часа, 16 часов в неделю.

Основными задачами и преимущественной направленностью учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;
- выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание).

На этапе спортивного совершенствования рекомендуются 2-3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

Главным направлением этапа спортивного совершенствования является подготовка и успешное участие в соревнованиях.

Тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

В рабочей программе определён объем учебной нагрузки и ее распределение, а также содержание форм, средств и методов организации учебно-тренировочных занятий.

Результатом реализации рабочей программы является:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи; овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки; закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания);
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание).

На конец этапа спортивного совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны:

знать:

- технику безопасности на занятиях;
- 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, дистанция-пешеходная-связка, дистанция-пешеходная-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;

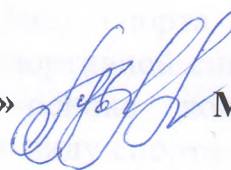
уметь:

- 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 3-5 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 3-5 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 3-5 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 3-5 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки.

Рабочая программа имеет следующую структуру: титульный лист, пояснительную записку, учебный план, программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, 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