

**Аннотация к рабочей программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивный туризм»
Учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)**

Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» для учебно-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 учебно-тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации) для учащихся 12-15 лет. Срок реализации программы 5 лет.

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 до трех лет обучения 416 часов в год, с 4-го по 5-й год обучения 624 часов в год.

Основными задачами и преимущественной направленностью учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивный туризм»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивный туризм»;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивный туризм» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

Результатом реализации рабочей программы является:

– повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «спортивный туризм» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– изучение антидопинговых правил;

– соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

– участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

– получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На конец учебно-тренировочного этапа обучающиеся 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, дистанция- пешеходная-связка, дистанция-пешеходная- группа;

- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях.

уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;

- оказывать первую медицинскую помощь при потерностях, 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;

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