

**Управление образования администрации города Белгорода
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» города Белгорода**

Принято
решением педагогического совета
МБУДО ЦДЮТЭ
«17» июля 2019 г. Протокол №4

Утверждено
директором МБУДО ЦДЮТЭ
А.В. Дегтяренко
от «18» июля 2019 г. Приказ № 133



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

(код 0840005411я)

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики:

Дегтяренко А.В., директор МБУДО ЦДЮТЭ
Вородов В.И., инструктор-методист МБУДО ЦДЮТЭ
Жильцов А.Н., тренер-преподаватель МБУДО ЦДЮТЭ

Рецензенты:

Шендерович А.В., педагог дополнительного образования
ГБУ ДДЮТ Выборгского района,
председатель региональной коллегии судей
города Санкт-Петербург, ССВК
Дегтяренко Н.Г. – заместитель директора
МБУДО ЦДЮТЭ

г. Белгород 2019

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3-15
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы предпрофессиональной подготовки.....	3-5
1.2.	Характеристика вида спорта «Спортивный туризм».....	5-8
1.3.	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися каждого года обучения	8-15
2.	Учебный план.....	16-22
3.	Методическая часть образовательной программы.....	22-24
3.1.	Рекомендации по проведению занятий...	24-25
3.2.	Методы используемые на учебных занятиях	25-26
3.3.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	26-28
3.4.	Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	28-30
3.5.	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана	31-33
3.6.	Содержание работы по предметным областям.....	34-46
3.7.	Методы выявления и отбора одаренных детей, а также принципы работы с ними	46-47
4.	Воспитательная работа и профориентация	47-50
5.	Система контроля и зачетные требования.....	50
5.1.	Методические указания по организации промежуточной (после каждого уровня и года обучения) и итоговой (после освоения базового уровня и/или углубленного уровня Программы) аттестации обучающихся.....	51
5.2.	Тестовые задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по освоению теоретической части программы на базовом и углубленном уровнях сложности.....	52-59
6.	Материально-техническое оснащение.....	59-60
7.	Кадровое обеспечение.....	60
8.	Перечень информационного обеспечения.....	60-61

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивный туризм» (группа спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные») разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» города Белгорода 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, приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09 ноября 2018 года №196.

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 и углубленный.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками с 8 до 18 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.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками с 8 до 18 лет.

Срок реализации программы рассчитан на 10 лет.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта спортивный туризм в учреждении, предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) и включает в себя предметные области:

Для **базового и углубленного** уровней:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- вид спорта;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование;

Для **базового** уровня:

- общую физическую подготовку;

Для **углубленного** уровня:

- общую и специальную физическую подготовку;
- основы профессионального самоопределения;
- судейскую подготовку.

Все уровни сложности включают самостоятельную работу обучающихся, промежуточную и итоговую аттестацию.

Базовый уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

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

Вариативные предметные области базового уровня:

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

Углубленный уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

Вариативные предметные области углубленного уровня:

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

Базовый уровень сложности включает 6 лет обучения, минимальный возраст для зачисления 8 лет. Углубленный уровень сложности включает 4 года обучения, минимальный возраст для зачисления 14 лет.

Распределение недельной нагрузки по уровням сложности, годам обучения и наполняемости групп представлено в таблицах 2 и 3.

Структура системы многолетней подготовки обучающихся включает два уровня сложности:

1 уровень – Базовый (6 лет)

2 уровень – Углубленный (4 года)

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

Распределение недельной нагрузки по годам обучения, наполняемость групп (мин/макс), минимальный возраст для зачисления (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

Распределение недельной нагрузки по годам обучения, наполняемость групп (мин/макс), минимальный возраст на зачисление (углубленный уровень)

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Наполняемость групп (человек)	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Всего часов в год
1	14-15	8-16	12	42	504
2	15-16	8-16	12	42	504
3	16-17	5-14	14	42	588
4	17-18	5-12	14	42	588

На обучение по программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по спортивному ориентированию, сдавшие тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.

Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу вследствие перемены режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся, вследствие естественного отсева, проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп).

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.

Формы занятий:

Форма организации занятий – очная, групповая.

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

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.

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы:

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

знание истории развития спорта;

знание 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 «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

знание истории развития вида спорта спортивное ориентирование;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание общероссийских антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта спортивное ориентирование, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

3. 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.

4. В предметной области "Общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

5. В предметной области "Основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

формирование социально значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

6. 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.

7. В предметной области "Вид спорта" для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

8. В предметной области "Различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

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.

9. В предметной области "Судейская подготовка" для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

10. В предметной области "Развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

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 и углубленного уровней:

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 самостраховки, 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 и углубленного уровней:

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.

В результате освоения программы на углубленном уровне сложности 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 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;
 - технику безопасности на занятиях;
 - приёмы самостраховки;
 - топографию, условные знаки в спортивной карте;
 - личное и групповое туристское снаряжение;
 - краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
 - планирование спортивной тренировки;
 - правила соревнований по спортивному туризму;
 - правила избранного вида спорта, требования нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов;
 - общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

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 самостраховки.
- вести дневник самоконтроля;
- в совершенстве самостоятельно выполнять разминку;
- детально считывать рельеф на соревновательной скорости;
- в совершенстве владеть техникой сопоставления;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях, показать стабильность высоких результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях по спортивному туризму;

- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств, функционального состояния организма.

1. Учебный план

Режим занятий:

С 8.00-21.00 - 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 базовом уровне подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень подготовки.

Углубленный уровень подготовки (УУ) формируется из учащихся, освоивших базовый уровень. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Учебный план для вида 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.

Срок обучения по программе на базовом уровне сложности - 6 лет, на углубленном уровне сложности - 4 года.

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;

На углубленном уровне сложности составляет 2184 часа

- 1-2-й годы обучения по 504 часа;

- 3-4-й годы обучения по 588 часов.

Режимы тренировочной работы.

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программ рассчитывается в академических 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

На углубленном уровне сложности:

- 1-2 годы обучения до 3-х часов;

- 3-4 годы обучения до 4-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 тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Учебный план содержит:

- календарный учебный график (прилагается);
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий (прилагается).

Таблица № 2 План учебного процесса (базовый уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам (в часах)					
				Теоретич еские	Практич еские	Промеж уточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2016						252	252	336	336	420	420
1.	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 подвижные игры	216						32	32	34	34	42	42
2.2	Развитие творческого мышления	106						13	13	18	18	22	22
2.3	Специальные навыки	194						23	23	33	33	41	41
2.4	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

Таблица № 3 План учебного процесса (углубленный уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам (в часах)			
				Теоретич еские	Практич еские	Промеж точная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Общий объем часов	2184						504	504	588	588
1.	Обязательные предметные области	1428						336	336	378	378
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	188						42	42	52	52
1.2	Основы профессионального самоопределения	188						42	42	52	52
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	526						126	126	137	137
1.4	Вид спорта	526						126	126	137	137
2.	Вариативные предметные области	756						168	168	210	210
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	228						52	52	62	62
2.2	Судейская подготовка	148						32	32	42	42
2.3	Развитие творческого мышления	108						22	22	32	32
2.4	Специальные навыки	184						41	41	51	51
2.5	Спортивное и специальное оборудование	88						21	21	23	23
3.	Теоретические занятия	188		188				42	42	52	52
4.	Практические занятия	1846			1846			430	430	494	492
4.1	Тренировочные мероприятия	1532						360	360	406	406
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	210						48	48	58	56
4.3	Иные виды практических занятий	100						20	20	30	30
5.	Самостоятельная работа	140	140					30	30	40	40
6.	Аттестация	10						2	2	2	4
6.1	Промежуточная аттестация	6				6		2	2	2	
6.2	Итоговая аттестация	4									4

Учебный план для групп базового и углубленного уровней сложности

Тема занятий	Год обучения/уровни сложности									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1.Обязательные предметные области	172	172	234	234	294	294	336	336	414	414
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	28	28	34	34	42	42	42	42	56	56
1.1.2. Вводное занятие. История развития спортивного ориентирования.	2	2	2	2	4	4	4	4	6	6
1.1.3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1.1.4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	2	2	2	4	4	4	4	6	6
1.1.5.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6
1.1.6.Строение и функции организма человека.	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6
1.1.7.Гигиенические знания, умения и навыки.	2	2	2	2	4	4	4	4	6	6
1.1.8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6
1.1.9.Требования к оборудованию и инвентарю	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6
1.1.10.Основы спортивного питания.	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6
1.1.11.Требования техники безопасности на занятиях спортивным ориентированием.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1.2.Общая и специальная физическая подготовка	74	74	100	100	126	126	126	126	137	137
1.2.1. Общая физическая подготовка	74	74	100	100	126	126	100	100	100	100
1.2.2. Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	26	26	37	37
1.3. Вид спорта	70	70	100	100	126	126	126	126	137	137
1.3.1. Техническая подготовка	31	31	57	55	81	79	81	79	77	77
1.3.2. Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6

1.3.3. Психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3	
1.3.4. Физкультурные и иные спортивные мероприятия	20	20	24	26	26	26	26	26	26	30	30
1.3.5. Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	-	2	-2	2		
1.3.6. Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	4					4
1.3.7. Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
1.3.8. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	10	10	10	10	10
1.4. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	42	42	52	52	
1.4.1. Основы профессионального и личного самоопределения.	-	-	-	-	-	-	21	21	40	40	
1.4.2. Профессиональное самоопределение как поиск смысла в трудовой деятельности.	-	-	-	-	-	-	21	21	12	12	
2. Вариативные предметные области	80	80	102	102	126	126	168	168	210	210	
2.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	32	32	34	34	42	42	32	32	35	35	
2.2.2. Развитие творческого мышления	13	13	18	18	22	22	28	28	32	32	
2.3. Специальные навыки	23	23	33	33	41	41	34	34	42	42	
2.3.1. Техника безопасности при выполнении упражнений	10	10	22	22	16	16	12	12	18	18	
2.3.2. Действия в различных ситуациях	13	13	11	11	25	25	22	22	24	24	
2.4. Спортивное и специальное оборудование	12	12	17	17	21	21	21	21	23	23	
2.4.1. Устройство спортивного и специального оборудования	8	8	6	6	10	10	10	10	13	13	
2.4.2. Содержание и ремонт спортивного и специального	4	4	11	11	11	11	11	11	10	10	

оборудования										
2.5. Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	32	32	42	42
Всего:	252	252	336	336	420	420	504	504	588	588

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Методика реализации программы.

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

Основные методы занятий 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 ориентированию, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия.

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 и играх различного уровня.

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.

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.

3.2. Рекомендации по проведению учебных занятий

Целью учебного занятия является достижение максимально возможного для обучающегося уровня подготовленности к соревнованиям.

Учебное занятие по спортивному туризму включает:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевую подготовку.

Способность обучающегося выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Таким образом, в процессе занятий перед обучающимися стоят следующие основные задачи:

- совершенствование техники передвижения;
- совершенствование техники ориентирования;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д.);
- воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Эффективная реализация всех этих задач возможна только в совокупности с повышением интеллектуального уровня обучающегося. Поэтому в системе подготовки детей особое внимание уделяется их интеллектуальной подготовке.

Средства учебных занятий:

Основными средствами учебных занятий в туризме являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основных группы:

- обще-подготовительные;
- специально-подготовительные;

- соревновательные упражнения;

Обще-подготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоничное развитие ребенка и совершенствование физических способностей. В качестве обще-подготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники дистанция пешеходная.

Соревновательные упражнения – это участие во всевозможных соревнованиях различного уровня.

3.3. Методы, используемые на учебных занятиях

В процессе учебных занятий используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения.

Выделяют две группы методов строго регламентированного упражнения:

1. методы, позволяющие совершенствовать технику передвижений;
2. методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых туристу для достижения высоких спортивных результатов.

Тренеру-преподавателю важно выбрать рациональный для данного упражнения и обучающегося метод тренировки. Если один из методов не приводит к успеху, следует воспользоваться другим.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- непрерывные равномерные (пробегание тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- непрерывные переменные (пробегание тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);
- интервальные методы (закljučаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами - интервалами отдыха).

Игровой метод.

Игровой метод предусматривает использование на занятиях спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств.

Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт спортсменов. Независимо от возраста включение в план игровых моментов позволяет разнообразить учебный процесс, сделать его менее утомительным. При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод занятий подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования и т. д.). Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения.

Соревнования могут преследовать разные цели:

- тренировочные соревнования, цель которых отработка технических и тактических элементов дистанции.

- контрольные соревнования, в которых проверяются возможности обучающегося, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших занятий. Контрольными могут являться соревнования официального календаря и специально проводимые для этой цели соревнования;

- отборочные соревнования, по результатам которых отбирают участников для участия в соревнованиях более высокого ранга и комплектуют команды (сборную клуба для участия в соревнованиях между клубами, сборную территории для участия во Всероссийских соревнованиях, сборную команду России для участия в Международных соревнованиях и т. д.);

- главные или основные соревнования, цель участия в которых - достижение победы или возможно более высокого результата.

3.4. Требования к технике безопасности в условиях учебных занятий и спортивных соревнований

К занятиям по спортивному туризму допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по спортивному туризму необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха. При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

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 случае 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.
- 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

3.5. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Во всех видах спорта существует понятие «нагрузка», и для всех видов спорта это одно и то же. *Нагрузка* – воздействие физических упражнений на организм, которое вызывает со стороны организма активную реакцию, которая в дальнейшем способствует изменениям в функциональных системах спортсмена (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и т.д.). Эти изменения в свою очередь приводят к росту спортивных результатов.

Тренировочные нагрузки можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные - для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие - для его повышения. Иначе это деление можно представить, как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Обучающимся любого возраста и уровня необходимо следить за сочетанием на тренировочных занятиях выше перечисленных видов нагрузок. Серьезной ошибкой многих обучающихся является игнорирование одного из видов нагрузок. К примеру, обучающийся использует на учебных занятиях только поддерживающие нагрузки, забывая при этом о развивающих, и, как следствие, спортивная форма поддерживается, но не развивается.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм обучающегося.

Все показатели условно можно разделить на «внешние» и «внутренние». «Внешние» показатели: *объем* (километры, количество отдельных упражнений, часы для теоретической подготовки и т.д.) и *интенсивность* (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма обучающегося на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС). В лабораторных условиях можно измерять и ряд других показателей, характеризующих сдвиги, произошедшие в организме под влиянием физической нагрузки (легочная вентиляция, потребление кислорода и т.д.).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так, увеличение объема и интенсивности

тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Компоненты тренировочных нагрузок.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объем работы (расстояние, время выполнения, кол-во повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В занятиях следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку при тренировке обучающегося можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного). Для определения степени восстановления подсчитывается ЧСС до нагрузки и после, если показатели совпадают - можно приступать к следующему упражнению.

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

Суперкомпенсаторный- последующая нагрузка дается на фазу суперкомпенсации. После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и суперкомпенсаторный интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы);

Положительный эффект дает выполнение в период отдыха различных упражнений с картой или упражнений для развития различных компонентов интеллекта (памяти, внимания, логического мышления, и т.д.). Такое заполнение интервалов отдыха повышает КПД тренировки, но, поскольку при этом не выполняется никакой мышечной работы, этот период отдыха считается пассивным.

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсаторный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет постепенно, от занятия к занятию, наращивать нагрузки.

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	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности
1.	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2.	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Соотношение объемов учебного процесса по разделам подготовки по спортивному туризму

Разделы подготовки	Год обучения/Уровни сложности	
	Базовый уровень сложности	Углубленный уровень

							сложности			
	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	6 года	1 года	2 года	3 года	4 года
Обязательные предметные области										
Теоретические основы физической культуры и спорта (%)	11	11	10	10	10	10	13	13	9	9
Общая физическая подготовка (%)	29	29	29	29	30	30	-	-	-	-
Общая и специальная физическая подготовка (%)	-	-	-	-	-	-	13	13	14	14
Вид спорта (спортивное ориентирование)(%)	27	27	29	29	30	30	28	28	26	26
Вариативные предметные области										
Различные виды спорта и подвижные игры (%)	11	11	10	10	10	10	6	6	5	5
Развитие творческого мышления (%)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Специальные навыки (%)	8	8	10	10	10	10	6	6	7	7
Спортивное и специальное оборудование (%)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Судейская подготовка (%)	-	-	-	-	-	-	6	6	5	5

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.

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.

3.7. Содержание работы по предметным областям

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Базовый уровень сложности и углубленный уровень сложности

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

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

Тема занятий	Углубленный уровень			
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
Обязательные предметные области				
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	42	42	52	52
1.2 Основы профессионального самоопределения	42	42	52	52
1.3 Общая и специальная физическая подготовка	126	126	137	137

1.4 Вид спорта	126	126	137	137
Вариативные предметные области				
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	52	52	62	62
2.2 Развитие творческого мышления	22	22	32	32
2.3 Специальные навыки	41	41	51	51
2.5 Спортивное и специальное оборудование	21	21	23	23
Всего часов	504	504	588	588

3.3.1 Содержание учебной программы

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 соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-туристов. Страхочные 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.

Участие в соревнованиях и учебно-тренировочные сборы.

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

К проведению соревнований учащиеся на теоретических занятиях должны изучить: положение о соревнованиях; условия проведения соревнований по спортивному туризму; действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях.

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.

Итоговая аттестация.

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

Медицинское обследование.

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

Вариативные предметные области.

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.

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.

Специальные навыки

- Специальные навыки
- Техника безопасности при выполнении упражнений
- Действия в различных ситуациях

Спортивное и специальное оборудование

- Устройство спортивного и специального оборудования
- Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования

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;
- принимают участие в судейской практике;
- проходят разбор и анализ спортивных соревнований, техники выполнения узлов по видео материалам и другими способами.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем.

3.4. Теоретическая подготовка

Занятия проводятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок. Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований. В таблице 11 представлен примерный план теоретической подготовки спортсменов-туристов.

Таблица 5 Примерный учебный план по теоретической подготовке

№ п/п	Разделы подготовки	Примерные темы	Углубленный уровень			
			до 2-х лет		свыше 2-х лет	
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно	6	6	-	-

		важных умений и навыков.				
2	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом, закаливание организма, самоконтроль в процессе занятия спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	6	6	8	8
3	История развития спортивного туризма в России.	История вида спорта.	2	2	6	6
4	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	-	-	8	8
5	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	8	8	8	8
6	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее	6	6	4	4

		содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенностей и их развития				
7	Правила по виду спорта Спортивный туризм	Основные сведения о правилах по виду спорта.	4	4	8	8
8	Единая Всероссийская Спортивная Классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	-	-	6	6
Всего часов			42	42	52	52

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

большой 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 многообразие 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. 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	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,

№	Разделы работы	Направление	Мероприятия
---	----------------	-------------	-------------

5.	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), Пропаганда физической	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультурминуток, флеш-
		Приобщение к общественно-полезному труду	Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря
6.	Внимание к личным и коллективным	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании	Беседы, праздники
7.	Развитие исследовательског	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	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино

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.

1.	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных
2.	Профессиональное самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	
3.	Знакомство с содержанием профессий	Выявление профессиональных предпочтений	
4.	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения	

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

№ п/п	Средства подготовки	Этапы подготовки, год обучения									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Основные	-	1	2-3	3-4	4-5	4-6	5-7	5-7	6-8	7-9
2	Соревнования по другим видам спорта	1-2	1-2	2-3	2-3	4-5	4-5	5-6	5-6	5-7	5-7
3	Соревнования рангом ниже муниципального	1-2	1-2	1-2	1	-	-	-	-	-	-

1. 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);
- участие в соревнованиях.

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.

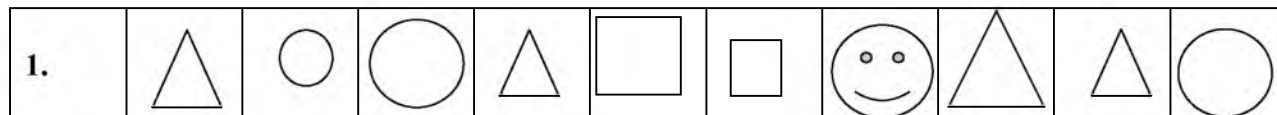
ФЭЛКСОЛНЦЕРМУДЕРАЙТЦУКУНОВОСТЬВТФФАКТЦЕ
БЛЦЭКЗАМЕНУКЪЕПРОКУРОРКАРТЕОРИЯДЛПБИЗНЕССФ
КЩАМАРКЕТИНГПМТДАТАХДОЧИСЛОТЩОСЛЕДСТВИЕРЬ
ОУКЛАБОРАТОРИЯЦДБАЛФУПЕНЬЦЦФРЕМКЛЯКСАКРМУ

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
	Бег 500 м	3	3 мин 20 сек

4.		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 1.

Таблица минимальных требований к спортивным разрядам обучающихся

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

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	

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		

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 вися, 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 вися, 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.

Таблица 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на углубленном уровне для перевода на следующий год обучения 1 года подготовки

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень		
			3	4	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	11	12	22
		д	9	10	14
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	32	42	47
		д	19	27	37
3	Прыжок в длину с места, см	м	176	186	206
		д	166	170	186
4	Жим штанги лежа, 20кг за 2 мин, раз 15кг	м	42	52	72
		д	32	32	52
5	Кросс, мин 3км 3км	м	18.20	16.20	13.20
		д	20.20	17.30	15.20
6	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	20	23	32
		д	14	18	23
7	Жим штанги лежа, на максимальный вес, кг	м	26	36	46
		д	18	20	30

Набрать не менее 21 баллов. Высокий уровень 35-30 балл. Средний уровень 29-25 баллов. Низкий уровень 21-24 баллов.

Таблица 9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на углубленном уровне 2 года подготовки

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень		
			3	4	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	11	12	22
		д	9	10	14
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	32	42	47
		д	19	27	37
3	Прыжок в длину с места, см	м	176	186	206
		д	166	170	186
4	Жим штанги лежа, 20кг за 2 мин, раз 15кг	м	42	52	72
		д	32	32	52
5	Кросс, мин 3км 3км	м	18.20	16.20	13.20
		д	20.20	17.30	15.20
6	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	20	23	32
		д	14	18	23
7	Жим штанги лежа, на максимальный вес, кг	м	26	36	46
		д	18	20	30

Набрать не менее 21 баллов. Высокий уровень 35-30 балл. Средний уровень 29-25 баллов. Низкий уровень 21-24 баллов.

Таблица 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на углубленном уровне 3 года подготовки

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень		
			3	4	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	12	13	23

		д	9	10	15
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	34	45	48
		д	20	28	38
3	Прыжок в длину с места, см	м	178	188	208
		д	168	173	188
4	Жим штанги лежа, 20кг за 2 мин, раз 15кг	м	48	58	78
		д	38	38	58
5	Кросс, мин 3км 3км	м	18.10	16.10	13.10
		д	20.10	17.40	15.10
6	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	21	24	33
		д	15	19	24
7	Жим штанги лежа, на максимальный вес, кг	м	28	38	48
		д	18	20	30

Набрать не менее 21 баллов. Высокий уровень 35-30 балл. Средний уровень 29-25 баллов. Низкий уровень 21-24 баллов.

Таблица 11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на углубленном уровне 4 года подготовки

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень		
			3	4	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	12	14	24
		д	10	11	16
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	35	40	50
		д	22	30	40
3	Прыжок в длину с места, см	м	180	190	210
		д	170	175	190
4	Жим штанги лежа, 20кг за 2 мин, раз 15кг	м	50	60	80
		д	30	40	60
5	Кросс, мин 3км 3км	м	18.00	16.00	13.00
		д	20.00	17.30	15.00
6	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	20	25	34
		д	16	20	25
7	Жим штанги лежа, на максимальный вес, кг	м	30	40	60
		д	20	25	35

Набрать не менее 21 баллов. Высокий уровень 35-30 балл. Средний уровень 29-25 баллов. Низкий уровень 21-24 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 ограждающая	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