

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
пгт. Емельяново

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете

Протокол № 2 от «30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ДЮСШ
пгт. Емельяново

 Е.В. Колмакова
Приказ № 703 от 03.08 2018 года



**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивный туризм»
название программы

(срок реализации 8 лет)

Разработал:
учебно-методический отдел ДЮСШ

1. Пояснительная записка

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон) дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровьесбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа (далее – Учреждение) деятельность Учреждения по реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спортивному туризму, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

1.1. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма - это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны -

растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребёнок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодёжи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот ещё важнейшие задачи современного образования. Спортивный туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объёме через соревнования на различных дистанциях, спортивные маршруты, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Но, к сожалению, на сегодняшний день в системе дополнительного образования не существует определенной ясности на преподавание спортивного туризма. Также все программы, созданные для организаций дополнительного образования, никак не подходят для детско-юношеских спортивных школ, ввиду специфики работы ДЮСШ. Сотни энтузиастов туризма, работающих в сфере образования, сталкиваются с серьёзной проблемой отсутствия программы. Да, видов туризма достаточно много, у каждого тренера-преподавателя свои взгляды на спортивный туризм и свой профиль. Один, в силу своего небольшого опыта или здоровья, ходит только за город, другой стремится воспитать покорителей Эльбруса, третий не мыслит себе жизни без бурной воды, закручивающей каяк в «бочку» и так далее. Есть, и таких большинство, туристы-универсалы, которые летом ходят в горы, зимой, весной и осенью окунаются в мир спортивного азарта, участвуя на спортивных соревнованиях на различных дистанциях по видам спортивного туризма.

На маршруте спортсмен-турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. На дистанциях обучающиеся получают практические навыки по работе со специальным снаряжением, спасательным работам, преодолению различных локальных препятствий. Занимаясь спортивным туризмом, ребёнок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках или рафте, он вплотную сталкивается с жизнью водоёмов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребёнок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее.

1.2. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивный туризм (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа пгт.Емельяново. Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и

спорта по виду спорта спортивный туризм при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.3. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивный туризм разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от _____ 2013 г. № _____ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм».

1.4. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- физическое и духовное развитие личности;

- всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта;

- формирование чувства патриотизма и гражданственности;

- уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной

- и туристско-краеведческой деятельностью;

- выявление и развитие творческих интересов обучающихся через общение с природой и культурными памятниками родной страны;

- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, её изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путём усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);

- овладение ребёнком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;

- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
- воспитание у обучающихся основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.

Задачи Программы:

- пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни через занятия спортом;
- участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, краем;
- формирование из числа старших и наиболее опытных обучающихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы;
- привлечение наиболее опытных выпускников к работе в должности тренера-преподавателя.

1.5. Программа разработана с учётом:

- обеспечения преемственности спортивной подготовки и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта спортивный туризм, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых и сложнокоординационных качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.6. Срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивный туризм для лиц, зачисленных в Учреждение на 1 этап (начальной подготовки) в возрасте с 10 лет, составляет 6 лет. Максимальный возраст обучающихся по программе составляет 16 лет.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- 1 этап начальной подготовки – продолжительностью до 2-х лет;

- 2 этап тренировочный – продолжительностью до 4-х лет (с учетом того, что срок освоения программы на тренировочном этапе может быть увеличен на 1 год).

На 1 этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 лет, желающие заниматься спортивным туризмом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей. При приеме на обучение по программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема обучающихся, порядке и основании перевода, отчисления обучающихся муниципального бюджетного образовательного учреждения детско-юношеская спортивная школа пгт.Емельяново, утвержденном приказом Учреждения. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	1 год – 10-11 лет 2 год – 11-12 лет	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	3 год – 12-13 лет 5 год – 13-14 лет 6 год – 14-15 лет 7 год – 15-16 лет	8

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков, имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.1. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта спортивный туризм;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила проведения соревнований спортивного туризма, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивному туризму; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности;
- развитие всех основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости, ловкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивным туризмом;
- создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности – трудовой, военной, бытовой и т.д.

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики спортивного туризма;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по спортивному туризму.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

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

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

1.2. Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивный туризм производится на основе и с учетом требований, контрольных и переводных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

1.3. Обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивный туризм ведется на русском языке.

II. Учебный план

2.1. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивный туризм включает в себя учебный план сроком освоения 6 лет.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы. 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.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе представлен в таблице 2.

Таблица 2. Общий график и ориентировочные объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Срок реализации Программы – 6 лет					
1 этап – начальной подготовки		2 этап – тренировочный (этап спортивной специализации)			
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели
6 часов в неделю	9 часов в неделю	12 часов в неделю	14 часов в неделю	16 часов в неделю	18 часов в неделю
252 часа	378 часов	504 часа	588 часов	672 часа	756 часов

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по виду спорта спортивный туризм, Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП), учебные дисциплины (далее - УД) и учебные мероприятия (далее - УМ):

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»;

ПО 2. «Общая физическая подготовка»;

- УД 2.1. «Общая физическая подготовка»;

ПО 3. «Избранный вид спорта – спортивный туризм»:

- УП 3.1. «Теория и методика спортивного туризма»;

- УД 3.2. «Специальная физическая подготовка»;

- УД 3.3. «Тренировочные сборы»;

- УД 3.4. «Соревновательная подготовка»;

- УД 3.5. «Инструкторская и судейская практика»;

- УМ 3.6. «Контрольные испытания по избранному виду спорта»;

- УМ 3.7. «Медико-восстановительные мероприятия»;

ПО 4. «Другие виды спорта и подвижные игры»:

- УД 4.1. «Другие виды спорта и подвижные игры»;

ПО 5. «Техническая подготовка»:

- УД 5.1. «Техническая подготовка».

ПО 6. «Тактическая подготовка»:

- УД 6.1. «Тактическая подготовка».

ПО 7. «Теоретическая и психологическая подготовка»:

- УД 7.1. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов и учебных мероприятий представлена в таблице 3.

Таблица 3. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

ПО, УП, УД, УМ	Этапы Программы					
	1 этап – начальной подготовки		2 этап – тренировочный			
	Год обучения					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
	Продолжительность освоения материала (в академических часах)					
ПО 1. Теория и методика ФКиС	+	+	+	+	+	+
УП 1.1. Теория и методика ФКиС	весь период обучения					
<i>в академических часах</i>	6	8	12	16	22	26
ПО 2. Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+
УД 2.1. Общая физическая подготовка	весь период обучения					
<i>в академических часах</i>	134	202	224	262	310	322
ПО 3. Избранный вид спорта – спортивный туризм	+	+	+	+	+	+
УП 3.1. Теория и методика спортивного туризма	весь период обучения					
<i>в академических часах</i>	3	3	5	8	10	14
УД 3.2. Специальная физическая подготовка	весь период обучения					
<i>в академических часах</i>	34	72	121	134	148	164
УД 3.3. Тренировочные сборы	весь период обучения					
<i>в академических часах</i>	28	28	30	44	44	56
УД 3.4. Соревновательная подготовка	-	-	весь период обучения начиная с 4 года			
<i>в академических часах</i>	-	-	по календарю			
УД 3.5. Тренерская и судейская практика	-	-	весь период обучения, начиная с 4 года			
<i>в академических часах</i>	-	-	4	4	6	10
УМ 3.6. Контрольные испытания	весь период обучения					
<i>в академических часах</i>	2	2	4	4	6	10
УМ 3.7. Медико-восстановительные мероприятия	-	-	весь период обучения, начиная с 4 года			
<i>в академических часах</i>	-	-	8	10	10	14
ПО 4. Другие виды спорта и подвижные игры	+	+	+	+	+	+
УД 4.1. Другие виды спорта и подвижные игры	весь период обучения					
<i>в академических часах</i>	2	2	4	4	6	10
ПО 5. Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+
УД 5.1. Техническая подготовка	весь период обучения					
<i>в академических часах</i>	36	50	70	74	80	94
ПО 6. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+

УД 6.1. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	весь период обучения					
<i>в академических часах</i>	7	11	22	28	30	36
ИТОГО (в часах)	252	378	504	588	672	756

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта спортивный туризм и возрастных особенностей обучающихся.

2.2. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана.

Таблица 4. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
	Для дисциплин: «маршрут - пешеходный (1-6 категория)», «маршрут - лыжный (1-6 категория)», «маршрут - горный (1-6 категория)», «маршрут - водный (1-6 категория)», «маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория) – включает вело, автомото, конные маршруты», «маршрут - спелео (1-6 категория)», «маршрут - парусный (1-6 категория)», «маршрут - комбинированный (1-6 категория)»			
Общая физическая подготовка (%)	55-69	45-58	33-48	24-35
Специальная физическая	14-18	16-20	17-23	20-23

подготовка(%)				
Техническая подготовка (%)	15-19	23-29	32-42	40-52
Тактическая подготовка(%)	1-3	2-4	2-4	3-5
Теоретическая и психологическая подготовка(%)	1-3	2-4	2-4	3-5
Контрольные испытания (%)	0,5-1	-	1-3	-
Соревнования (%)	1-2	1-2	1-3	1-3
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия (%)	0,5-1	0,5-1	1-3	1-3

Таблица 4.1.Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивный

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
	Для дисциплин: «дистанция–водная – каяк», «дистанция – комбинированная», «дистанция – лыжная», «дистанция – на средствах передвижения», «дистанция – парусная», «дистанция – пешеходная», «дистанция – спелео», «дистанция – водная байдарка», «дистанция – водная- катамаран 2», «дистанция – горная - связка», «дистанция – лыжная - связка», «дистанция – пешеходная - связка», «дистанция – спелео - связка»,«дистанция – водная – катамаран 4», «дистанция – водная – командная гонка», «дистанция – горная - группа», «дистанция – лыжная - группа», «дистанция – на средствах передвижения - группа», «дистанция – пешеходная - группа», «дистанция – спелео - группы»			
Общая физическая подготовка (%)	55-69	45-58	33-48	24-35
Специальная физическая подготовка(%)	14-18	16-20	17-23	20-23
Техническая подготовка (%)	15-19	23-29	32-42	40-52
Тактическая подготовка(%)	1-3	2-4	2-4	3-5
Теоретическая и психологическая подготовка(%)	1-3	2-4	2-4	3-5
Контрольные испытания (%)	0,5-1	-	1-3	-
Соревнования (%)	1-2	1-2	1-3	1-3
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия (%)	0,5-1	0,5-1	1-3	1-3

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по виду спорта спортивный туризм в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- учебные и тренировочные занятия, проводимые на тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных фильмов, крупных спортивных соревнований и др.;
- тренерская и судейская практика.

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы представлено в таблице 5.

Таблица 5. Сочетание форм и методов работы при реализации Программы в соответствии с тематикой и содержанием работы

Направление работы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Формы контроля
1	2	3	4
Теоретическая подготовка	Беседа. Лекция. Конкурс. Конференция	Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей занятий по спортивному туризму	Зачет. Тестирование
Общая физическая подготовка	Тренировка. Тренировочные сборы	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения	Сдача контрольных нормативов
1	2	3	4

Специальная физическая подготовка	Специальное практическое занятие. Тренировочные сборы	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения	Сдача контрольных нормативов
Техническая подготовка	Тренировка. Тренировочные сборы. Контрольные и официальные соревнования	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей выступлений. Игровые и соревновательные упражнения	Сдача контрольных нормативов. Результаты контрольных и официальных соревнований. Зачет, тестирование
Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	Товарищеские и официальные соревнования. Конкурсы, викторины	Игровые и соревновательные упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод	Анализ индивидуальных результатов спортивной деятельности обучающихся. Командные и индивидуальные статистические показатели.
Контрольные испытания	Зачет. Тестирование	Инструктаж. Закрепление ЗУН. Разбор ошибок и результатов	Выполнение нормативных требований
Инструкторская и судейская практика	Тренировка. Соревнования различных уровней	Объяснительно-иллюстративный метод. Практика.	Зачет по основным правилам спортивного туризма. Оценка организационных способностей обучающихся

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием спортивного туризма, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые

отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся медицинским работником. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Помимо учебных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

3.1.1. Особенности реализации Программы на этапах.

На I этапе - начальной подготовки (НП).

Основные задачи: укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся; формирование правильной осанки; привитие интереса к занятиям спортивным туризмом; разносторонняя физическая подготовка; развитие понимания спортивной карты; развитие навыков пользования компасом; воспитание морально-этических и волевых качеств; выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетики, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием. 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. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, круговой и т.д.

Основные направления тренировки. Этап НП-один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий спортивным туризмом.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций медицинского работника по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в соревнованиях с соперником.

На 2 этапе – тренировочном этапе (ТЭ).

Основные задачи: укрепление здоровья и значительное повышение функциональных возможностей организма; формирование стойкого интереса к занятиям спортивным туризмом; овладение и применение полученных знаний по туристской подготовке на практике; целесообразное развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств, необходимых для прохождения туристических маршрутов и дистанций; расширение и совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта; формирование сборной команды из числа перспективных спортсменов; повышение спортивного мастерства, путем выполнения нормативных требований и участия в соревнованиях.

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Средствами общей физической подготовки служат гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения,

направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

Спортсмен-турист должен знать специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе, технику лыжных ходов, упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

Спортсмен-турист должен уметь:

- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения;
- владеть приёмами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Роль и значение специальной физической подготовки возрастает с ростом мастерства спортивных туристов. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Содержание работы по предметным областям на этапах в рамках Программы:

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

Наименование учебного предмета/дисциплины/мероприятия	<u>УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»</u>
Содержание осваиваемого материала учебной программы на этапе	1 этап (начальной подготовки) Физическая культура –важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки.
	2 этап (тренировочный этап) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы философии и психологии в спортивном туризме. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.

ПО 2. «Общая физическая подготовка»:

Наименование и особенности учебного предмета/дисциплины/мероприятия	<u>УД 2.1. «Общая физическая подготовка»</u> Занятия по общей физической подготовке строятся на материале спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены. Занятия по ОФП может быть, например, полностью построено на
---	--

тия	легкоатлетических упражнениях, либо быть комбинированными: различные упражнения могут в нём чередоваться в определенной последовательности. Занятия по общей физической подготовке различны по продолжительности и интенсивности
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<p>В состав ОФП входят:</p> <p>К средствам общей физической подготовки спортсмена относят комплекс таких физических упражнений, которые в системе спортивной тренировки носят целенаправленный и систематический характер и направлены на развитие основных физических качеств с учетом специфики вида спорта.</p> <p>При разработке системы общей физической подготовки сложились определенные группы физических упражнений: комплекс общеразвивающих упражнений, средства беговой, игровой, плавательной и лыжной подготовки, комплекс упражнений силовой подготовки, а также гребля на каяках.</p> <p>В комплекс общеразвивающих упражнений вошли упражнения, которые помогают подготовить организм спортсмена в предстоящей тренировочной нагрузке. К ним относятся различные виды гимнастических упражнений, упражнения с набивными мячами и амортизаторами, силовые упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера.</p>

ПО 3. «Избранный вид спорта – спортивный туризм»:

Наименование учебного предмета/дисциплины/мероприятия	УП 3.1. «Теория и методика спортивного туризма»
Содержание осваиваемого материала учебной программы на этапе	1 этап (начальной подготовки)
	<p>Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, ушибах, потертостях. Врачебный контроль и самоконтроль. Зарождение истории развития спортивного туризма. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке при занятиях спортивным туризмом. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Правила и организация соревнований по спортивному туризму.</p>
	2 этап (тренировочный этап)
	<p>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила в спортивном туризме, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).</p>

<p>Наименование и особенности учебного предмета/дисциплины/мероприятия</p>	<p>УД 3.2. «Специальная физическая подготовка» Упражнения для развития силы рук, ног. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для гибкости и силы мышц туловища. Упражнения на растягивание и расслабление.</p>
<p>Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах</p>	<p>Примерные упражнения для развития силы рук: 1. Лежа в упоре на руках, сгибание и разгибание рук. 2. Стоя на руках (с поддержкой партнера), сгибание и разгибание рук. 3. «Тачка» — партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках «рысью» или «галопом». 4. Подтягивание на перекладине. 5. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице. 6. Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке. 7. Упражнения с гантелями, гириями. 8. Толкание и метание ядра одной и двумя руками. 9. Упражнения с набивным мячом. 10. Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.</p> <p>Примерные упражнения для развития силы ног: 1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед. 2. Приседание на одной ноге («пистолетик») 3. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями. 4. Приседание со штангой или партнером на спине. 5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега. 6. Прыжки тройные пятерные.</p> <p>Примерные упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища: 1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища. 2. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой. 3. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером). 4. Штанга на плечах — наклоны вперед, в стороны и повороты. 5. Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на пол/ и в висе.</p> <p>Для развития эластичности мышц и подвижности суставов применяются упражнения на растягивание. Ими, однако, не следует злоупотреблять. Нельзя делать их и при болевых ощущениях. Надо уметь хорошо расслаблять мышцы. Только чередование напряжения и расслабления мышц позволяет успешно переносить нагрузку длительное время.</p> <p>Примерные упражнения на растягивание и расслабление: 1. Основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, согнутыми в локтях и прямыми. 2. Основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперед — ладонями коснуться земли. 3. Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперед, касаясь носком ладоней рук. 4. Сидя на земле, ноги в стороны, руки подняты вперед. Наклон туловища вперед, касание руками носков ног.</p>

5. Свободно опустить расслабленные руки, а затем голову, туловище, опустившись в присед.

6. Лежа на спине, поднять ноги вверх. Расслабленные движения ногами, как при езде на велосипеде.

7. Основная стойка. Свободные поочередные махи ногами вперед и назад со свободным движением руками.

Большое значение для расслабления и отдыха мышц имеют так называемые отвлекающие упражнения, в которых работают мышечные группы, большей частью не участвовавшие в предыдущей работе и не требующие сложной координации.

В тренировке необходимо уделять внимание упражнениям в равновесии, которые способствуют совершенствованию вестибулярного аппарата и мышц, удерживающих тело в состоянии равновесия.

Примерные упражнения в равновесии:

1. Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, рельс, бревно и т. п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями.

2. Упражнение «ласточка», равновесие боком.

Турист любой «специальности», собираясь в сложное путешествие, должен быть подготовлен особенно разносторонне.

Каждому туристу необходимо уметь преодолевать препятствия самого различного характера, хорошо прыгать в длину, лазать по канату, по деревьям, свободно подтягиваться, приучиться переносить рюкзак с большим грузом на длинные расстояния. Причем в этом не всегда помогает значительная сила, нужны специальные навыки, развивающиеся упражнениями. Начинать лучше с походов с небольшим грузом — 6—10 кг, выполняя все правила укладки рюкзака и подгонки снаряжения, иногда ходить в тяжелой обуви. Турист должен уметь переносить на небольшие расстояния значительные грузы, а также пострадавшего человека, используя подручные средства. В столкновении с силами природы он должен быть подвижным, ловким, отлично владеть равновесием. Все это дается разносторонней подготовкой. Она должна проводиться интересно, увлекательно, разнообразно.

Преодоление трудностей в путешествии требует твердой воли, которая закаляется также в преодолении трудностей во время физической подготовки.

Большое значение имеет приспособление организма к походным условиям, которое вырабатывается во время тренировок. В первую очередь речь идет о закаливании организма, которое должно быть результатом всей системы подготовки. К средствам закаливания относятся: занятия утренней гимнастикой на свежем воздухе в облегченном костюме, обтирания прохладной водой, мытье ног на ночь холодной водой, облегченная одежда в бытовых условиях и во время тренировок и походов, практика ночевки на открытом воздухе в тренировочных походах, систематическое купание; тренировочные занятия в непогоду. В тренировочных походах надо выработать привычку ограничения в питье (особенно сразу, после остановки), привычку к длительной переноске груза (рюкзака), к специфической равномерной физической нагрузке похода.

Учитывая предстоящую в пути нагрузку, желательно с ростом

	<p>подготовленности увеличивать и тренировочную нагрузку, чтобы она была в иной день выше, чем среднедневная нагрузка будущего путешествия. Турист, который не готовит себя физически, рискует оказаться самым слабым в группе и стать обузой для товарищей, В тренировке должны применяться упражнения на быстроту и ловкость:</p> <p>а) бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег с ускорениями;</p> <p>б) прыжки в высоту через планку, в длину с места, с разбега;</p> <p>в) метание легкоатлетических снарядов.</p> <p>Кроме того, совершенствование быстроты и ловкости происходит в процессе занятий отдельными видами спорта, в частности элементами акробатики и спортивными играми.</p>
Наименование и особенности учебного предмета/дисциплины/мероприятия	<p>УД 3.3. Техническая подготовка</p> <p>Включает в себя: подготовку по технике преодоления естественные препятствий, технике страховки, технике бивачных работ, спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности.</p> <p>Техническая подготовка взаимосвязана с тактической и подготовкой по безопасности, однако сами технические приемы в процессе подготовки туристов-спортсменов можно выделить в отдельные группы по содержанию и видам туризма. В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает сравнительно небольшой объем азов, но с повышением уровня квалификации нагрузки увеличиваются значительно. При этом большая их часть реализуется в условиях сложных туристских походов. Техническая подготовка бывает индивидуальная и групповая. Первая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов. Вторая – на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий.</p>
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<p><i>1 этап (начальной подготовки)</i></p> <p>Он в основном совпадает с первой половиной подготовительного периода больших тренировочных циклов, когда вся подготовка спортсмена подчинена необходимости создать (расширить, улучшить) предпосылки для становления спортивной формы. В технической подготовке это этап «конструирования» модели новой техники соревновательных действий (или ее обновленного варианта), улучшения предпосылок ее, практического освоения, разучивания (или переучивания) отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий, и формирования их общей координационной основы.</p> <p><i>2 этап (тренировочный этап)</i></p> <p>Техническая подготовка на данном этапе строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки направлена на совершенствование приобретенных навыков, увеличение диапазона их целесообразной вариативности и степени «надежности» применительно к условиям основных соревнований. Этот этап обычно начинается с завершающей части подготовительного периода тренировки и распространяется на соревновательный период (период основных соревнований). В случае большой протяженности последнего техническая подготовка в основном сохраняет черты, характеризующие ее на третьем этапе, и лишь частично видоизменяется в зависимости от</p>

	<p>особенностей структуры соревновательного периода.</p> <p>На содержание и формы технической подготовки спортсмена влияют уровень его предварительной подготовленности, индивидуальные особенности избранного вида спорта, общая структура тренировочного цикла и другие факторы. Поэтому в практике имеют место различные варианты ее построения.</p>
Наименование и особенности учебного предмета/дисциплины/мероприятия	<p>УД 3.4. «Соревновательная подготовка»</p> <p>Участие в соревнованиях по ОФП, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках, походах выходного дня.</p>
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<p><i>1 этап (начальной подготовки)</i></p> <p>Участие в спортивно-массовых мероприятиях общеобразовательных школ и спортивной школы, в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по спортивному туризму, в годичном цикле. Участие в спортивно-массовых мероприятиях из других видов спорта. Выполнение 3 юношеского разряда по спортивному туризму.</p>
	<p><i>2 этап (тренировочный этап)</i></p> <p>Главная цель - достижение наивысшей спортивной формы и ее реализация. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых спортсмен должен показать наивысшие результаты. В подготовке спортсменов в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными. При построении тренировочного цикла объем и интенсивность нагрузки повышаются. Соревновательный цикл (заканчивающийся выполнением программ) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований и участия в нескольких видах спортивного туризма.</p>
Наименование и особенности учебного предмета/дисциплины/мероприятия	<p>УД 3.5. Инструкторская и судейская практика</p> <p>Инструкторская и судейская подготовка проводится в тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.</p>
Содержание осваиваемого материала	<p><i>1 этап (начальной подготовки)</i></p> <p>Организация и проведение соревнований по спортивному туризму. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей.</p>

<p>учебной программы на всех этапах</p>	<p>Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны прохождения дистанции. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы</p> <p><i>2 этап (тренировочный этап)</i></p> <p>Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника и помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций и маршрутов. Разработка маршрута. Составление положения о соревнованиях. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.</p>
<p>Наименование и особенности учебного предмета/дисциплины/мероприятия</p>	<p>УД 3.6. Контрольные испытания по избранному виду спорта</p>
<p>Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах</p>	<p>Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом спортсменов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.</p> <p>Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).</p> <p>Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 60 м (девочки, юноши), прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места; бег на 1 км; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, юноши), подтягивание из виса на высокой перекладине; подъем туловища лежа на спине (девочки, юноши), челночный бег 3x10 м (девочки, юноши), вис на перекладине на двух руках, вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону), наклон вперед - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые.</p>
<p>Наименование и</p>	<p>УД. 3.6. Медико-восстановительные мероприятия</p>

особенности учебного предмета/дисциплины/мероприятия	В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<i>1 этап (начальной подготовки)</i> В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.
	<i>2 этап (тренировочный этап)</i> Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения. В тренировочных группах 3-5-го года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

ПО 4. «Другие виды спорта и подвижные игры»

Наименование и особенности учебного предмета/дисциплины/мероприятия	УД 4.1. «Другие виды спорта и подвижные игры»
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	- Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). - Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование

ходьбы и бега Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30 - 60 -100 м) с низкого и высокого старта.

Прыжки: в длину с места и с разбега Прыжки в высоту с места и с разбега.

Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом, без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Старт в воду с бортика и с тумбочки Прыжки в воду с трамплина высотой 1 м с входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

Льжельные гонки.

Спортивные и подвижные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Подвижные игры: Игра на ощущение положения тела в пространстве: «С широко закрытыми глазами», «Запрещенное движение», «Слушай хлопки», «Замри», «Давайте поздороваемся», «Веселые музыканты», «Танец в газете», «Гусеница», «Танец в круг».

Упражнения для увеличения гибкости.

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднятие ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках;

упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки: выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10 - 15 сек), пружинный бег (20 - 45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднятие на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать) Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).

Упражнения с предметами: с набивными мячами (вес 1 - 3 кг): поднятие и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки;

	<p>броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой. С гантелями (вес 0,5 - 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях: различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).</p>
--	--

ПО 5. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

Наименование и особенности учебного предмета/дисциплины/мероприятия	УД 5.1. «Тактическая и психологическая подготовка»
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<p><i>1 этап (начальной подготовки)</i></p> <p>- <i>Тактическая подготовка.</i> Основными задачами на всех этапах являются: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др.)</p> <p>Одновременно изучается и совершенствуется техника спортивного туризма – дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств, выносливости. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке.</p> <p>- <i>Психологическая подготовка.</i> Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.</p> <p>Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов</p>

	<p>спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.</p> <p>Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.</p> <p>Специфика спортивного туризма способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитанию воли.</p>
--	--

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.2.1. Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий спортивным туризмом могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);
- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
- к занятиям по спортивному туризму допускаются лица с 10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;
- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного

учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия спортивным туризмом можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий спортивным туризмом занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий в спортивном зале:

Спортивный зал: спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3.2.3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу.
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя по именованным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

3.2.5. Требования безопасности по окончании занятия: после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала; проветрить спортивный зал; в раздевалке при спортивном зале, обучающимся необходимо переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь); по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 6.

Таблица 6. Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок по Программе

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки по Программе			
	I этап – начальной подготовки		2 этап - тренировочный	
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ			
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12-14	14-16
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-6	6-8
Общее количество часов в год	252	378	504-588	588-672
Общее количество тренировок в год	126	126-168	168-252	252-336

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- Промежуточные контрольные испытания по физической подготовке. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в

год декабрь, апрель. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

- В целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы начиная с первого года 2 этапа Программы проводятся классификационные соревнования.

- Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта по виду спорта спортивный туризм в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в апреле последнего учебного года в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимся в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и спортивного туризма в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 6 лет обучения в организации в мае последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице 7.

Таблица 7. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе

Контрольное мероприятие	Этапы и годы образовательного процесса по Программе					
	1 этап – начальной подготовки		2 этап - тренировочный			
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ					
	1	2	3	4	5	6
Контрольные испытания по физической подготовке (№ календарного месяца)	4	12/4	12	12/4	12/4	12
Классификационные соревнования	весь период по отдельному графику					

Промежуточная аттестация		апрель	
Итоговая аттестация (экзамен)			май

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся, осваивающих Программу в сокращенные сроки, в соответствии с решением руководства Учреждения.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы обучающимися.

4.2.1. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода обучающихся в группы на 2 этапе (тренировочном этапе) - промежуточная аттестация, представлены в таблицах 8 и 9.

Таблица 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	Контрольный норматив	Девушки	Контрольный норматив
Скоростные качества	Бег 60 м	не более 12 с	Бег 60 м	не более 12,9 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 130 см	Прыжок в длину с места	не менее 125 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 20 см	Прыжок в высоту с места	не менее 15 см
Выносливость	Бег на 1 км	не более 7,10с	Бег на 1 км	не более 6,50 с
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 9 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 5 раз
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 2 раз	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 7 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	не менее 10 раз	Подъем туловища лежа на спине	не менее 7 раз
	Вис на перекладине на двух руках	не менее 30 с	Вис на перекладине на двух руках	не менее 25 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 10,3 с	Челночный бег 3x10 м	не более 10,9 с
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)			
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)			

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 1 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень

знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение и становление вида спорта спортивный туризм; строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; о спортивных снарядах спортивного зала; правила выполнения программы на соревнованиях; характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично-развитому человеку.

Таблица 9. Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 10-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики вида спорта спортивный туризм (5 контрольных вопросов)	не менее 3-х правильных ответов

4.2.2. Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблицах 10 и 11.

Таблица 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	Контрольный норматив	Девушки	Контрольный норматив
Скоростные качества	Бег 60 м	не более 10,8 с	Бег 60 м	не более 11,2 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 9,4 с	Челночный бег 3x10 м	не более 9,8 с
Выносливость	Бег на 1,5 км	не более 7,55 с	Бег на 1,5 км	не более 6,30 с
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 4 раз	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	не менее 11 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	не менее 14 раз	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	не менее 8 раз
	Подъем туловища лежа на спине	не менее 10 раз	Подъем туловища лежа на спине	не менее 7 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 145 см
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа	

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 2 этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической

культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль вида спорта спортивный туризм в физическом воспитании; сведения о некоторых функциях организма человека; о средствах общей физической подготовки; понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета; правила соревнований по спортивному туризму; понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Таблица 11. Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 12-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики вида спорта спортивный туризм(5 контрольных вопросов)	не менее 5-х правильных ответов

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта в случае, если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме. Дополнительное требование для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм, на этап совершенствования спортивного мастерства – сдача нормативов на присвоение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М., ЦДИУТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДИУТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
7. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: Профиздат, 1979.
10. Ю.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. П.Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
13. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
14. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
15. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
16. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
17. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
18. Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
19. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
20. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В. Н. Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
21. Ермаков В. В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
22. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
23. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
24. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.

25. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
26. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
27. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
28. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
29. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
30. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
31. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
32. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТурМО РФ, 1997.
34. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.
35. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.
36. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
37. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
38. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002
39. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.
40. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. www.tssr.ru Федерация спортивного туризма России.
2. www.school-collection.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
3. www.minsport.gov.ru Министерство спорта РФ.