



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ Г.БЕРЕЗНИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ

618419, г. Березники, Пермский край, проезд Большевистский, 7

тел. 8(3424) 226980, тел/факс 8(3424) 276083

Программа принята
на Педагогическом совете
МАУ ДО ДДЮТЭ

Протокол № 1
от 30 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДДЮТЭ

Е.И. Лузина
Приказ № 171
от 30 августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Возраст обучающихся: 10–16 лет
Срок реализации программы: 4 года

Хворова
Тамара Владимировна,
педагог дополнительного
образования

Березники, 2019

Введение

Спортивный туризм был включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтверждён Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 « О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов» (зарегистрировано в Минюсте России 28.04.2012 N24027).

Возник данный вид спорта из самодеятельного туризма, который активно развивался в XX веке и был самым культурно-массовым спортивно-оздоровительным направлением доступным для всех слоев населения.

Сегодня спортивный туризм – это отдельная спортивная дисциплина, которая носит национальный характер, не имеющий аналогов в других странах. Это по-прежнему массовый и доступный вид деятельности для граждан России. Развитием спортивного туризма в России занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет – Федерация спортивного туризма России, в городе Березники – общественная организация Березниковская городская федерация спортивного туризма и МАУ ДО «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий».

Программа может послужить начальным этапом в профессиональном самоопределении подростка. Спортивный туризм как дополнительное образование развивает у детей и подростков физические, морально-волевые и специальные психологические качества, чувство коллективизма, патриотизма и товарищества.

Спортивные звания и разряды, инструкторская и судейская подготовка, знания и умения, полученные в ходе учебно-тренировочного процесса, физическая подготовка все это позволяет выпускнику школы поступить в престижные ВУЗы, академии и другие учебные заведения. Специализированные знания и навыки спортивного туризма позволяют быстро адаптироваться и приступить к работе во многих профессиях: инструктора по туризму, судьи соревнований, педагоги, спасатели МЧС, военные, руководители и организаторы, тренеры, кадры в туристской индустрии, менеджеры организаций и пр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивный туризм» модифицирована на основе типовой программы Министерства образования и науки РФ «Юные туристы-многоборцы», автор: Махов Игорь Игоревич (г. Москва, ФЦДЮТиК, 2007), образовательной программы «Спортивный туризм: дисциплина – дистанция – пешеходная», автор: Федотов А.Е. (Рассмотрена методическим советом ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ», протокол № 4 от 07.02.2013 года) и личного многолетнего опыта в качестве педагога дополнительного образования.

Актуальность и новизна программы

Как действующий спортсмен, член Сборной Пермского края по спортивному туризму, я считаю актуальность программы «Спортивный туризм» в том, что она строго соответствует Концепции общенациональной системы выявления и развития одаренных детей; соответствует задачам Концепции: «создание условий для развития способностей всех детей и молодежи независимо от места жительства, социального положения и финансовых возможностей семьи», а также выполняет важную спортивно-оздоровительную роль в РФ на доступной бюджетной основе.

Типовых программ с таким содержанием как «Спортивный туризм» в России на данный момент не существует. Педагоги пишут программы по спортивному туризму на муниципальном уровне (см. Программа «Спортивный туризм: дисциплина – дистанция – пешеходная»: автор - Федотов А.Е., СПб, 2013г.), что очередной раз говорит о новизне и актуальности в разработке программ по данному направлению.

Программа «Спортивный туризм» основана на типовой программе «Юные туристы-многоборцы» и переработана в соответствии с Правилами вида спорта «Спортивный туризм», утвержденными приказом Минспорта России от 22 июля 2013, № 571; Приказом Минобрнауки России от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»; Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в РФ от 29.09.2006 г. № 06-1479, обобщения передового опыта работы тренеров по спортивному туризму; Нормами ГТО от 19 августа 2014, № 705.

Программа «Спортивный туризм» как система спортивной подготовки представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования согласно Правилам спортивного туризма и нормам ГТО. Система спортивной подготовки состоит из шести видов подготовки: физическая подготовка (ОФП и СФП), тактико-техническая подготовка (теория), учебно-тренировочная подготовка (практика), специальная психологическая подготовка (развитие морально-волевых качеств), медицинский контроль (самоконтроль), соревнования и походы. В программе «Спортивный туризм» основной акцент делается на создание успеха у обучающихся, выявление у них склонностей, способностей и одаренности в спортивном туризме и отдельных его дисциплинах.

Актуальность данной программы заключается в том, что это попытка предложить долгосрочный курс обучения в области спортивного туризма. Структура программы позволяет спланировать курс максимально на 6-8 лет. Так туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Цели и задачи программы

Цель данной программы - развитие физических способностей и укрепление здоровья учащихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности, создание условий для выявления и развития способностей одаренных детей, создание условий для развития мастерства обучающегося в области спортивного туризма и в конечном итоге, самоопределения одаренного ребенка.

Программа направлена на решение следующих задач:

Обучающие:

- формирование знаний и умений по спортивному туризму;
- формирование знаний о нормативных основах спортивного туризма;
- формирование компетентности у учащихся в области спортивного туризма.

Развивающие:

- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни;
- гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, патриотизма;
- формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию;
- формирование бережного отношения друг к другу, взаимоотношений учащихся в команде.

Направленность программы

Туристско-краеведческая. Физкультурно-спортивная.

Особенность программы «Спортивный туризм» в ее реализации. Программа реализуется в течение учебного года и каникулярный период, в городской и природной среде. Образовательный, воспитательный и тренировочный процесс ведется непрерывно и в летний период (соревнования и походы), что способствует профилактике и оздоровлению детей в неформальной обстановке, привитию устойчивого интереса к учебе и спорту.

Сроки реализации образовательной программы

Программа «Спортивный туризм» рассчитана на 6 лет обучения и может быть доработана на более длительный срок на этапе Спортивного совершенствования (см. Таблица 1 и 2).

Этапы учебно-тренировочного процесса и объем нагрузки

Таблица 1

Этапы учебно-тренировочного процесса	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Объем учебно-тренировочной нагрузки	
				в неделю	в год
Начальной подготовки	1 год	15	15	6/4	216/144
Учебно-тренировочный	2 год	12	15	6	216
	3 год	12	12	6	216
	4 год	10	12	9	324
	5 год	6	10	9	324
Спортивного совершенствования	До года	4	10	12	432
	Свыше года	4	10	16	576
Высшего спортивного мастерства	Весь период	4	8	16	576

Порядок зачисления учащихся в группы спортивной подготовки

Таблица 2

Группы	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Порядок зачисления учащихся в группы спортивной подготовки		
				Норматив спортивного разряда	Возраст	
					лет	класс
Спортивно-оздоровительная	Весь период	15	15	-	10-14	1-3
Начальной подготовки	1 год	15	15	без разряда	10-17	4
Учебно-тренировочный	2 год	12	15	«Юный турист»	11-18	5
	3 год	12	12	2-3 юношеский	12-18	6
	4 год	10	12	3 взрослый	13-18	7
	5 год	6	10	2 взрослый	14-18	8
Спортивного совершенствования	До года	4	10	1 взрослый	15-18	9
	Свыше года	4	10	КМС	16-18	10
Высшего спортивного мастерства	Весь период	4	8	МС	17 и более	11

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний и умений по технике и тактике спортивного туризма, ориентирования, скалолазания, оказания первой доврачебной помощи, судейской и инструкторской практике, получение спортивных разрядов и званий.

Программа включает следующие этапы (периоды) обучения (см. Таблица 3). Для достижения результативности образовательного процесса рекомендуется соблюдать данную последовательность обучения воспитанников.

Содержание программы по этапам, задачи и критерии оценки при обучении

Таблица 3

Этап подготовки	Задачи	Критерии оценки
-----------------	--------	-----------------

Начальный (1год)	Развитие физических способностей (быстроты, выносливости, силы, ловкости). Привитие устойчивого интереса к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом. Познание родного края через походы.	Выполнение норм по ОФП, сдача норматива на значок «Юный турист России».
Учебно-тренировочный (2 год)	Развитие физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости). Овладение основными приемами ориентирования на местности, личной техникой преодоления естественных препятствий, начальным опытом участия в городских соревнованиях. Расширение знаний о родном крае через походы.	Положительный опыт участия в городских соревнованиях и выполнение норм 2-3 юношеского спортивного разряда. Участие в ПВД.
Учебно-тренировочный (3 год)	Повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовки. Развитие морально-волевых и психологических качеств. Овладение приемами построения тактики в спортивном туризме и ориентировании. Воспитание чувства коллективизма через командную работу на результат.	Положительное опыт участия в краевых соревнованиях и выполнение 3-го спортивного разряда. Овладение навыками судейства соревнований по спортивному туризму и ориентированию. Участие в степенных многодневных походах.
Учебно-тренировочный (4 год)	Повышение уровня общей и специальной подготовки, укрепления здоровья. Совершенствование технических приёмов и тактики в спортивном туризме и ориентировании. Развитие морально-волевых качеств и психологической устойчивости. Формирование навыков судейской и инструкторской подготовки. Воспитание гражданской позиции, патриотизма.	Стажировка в качестве инструктора с группой начальной подготовки и судейство городских соревнований. Выполнение или подтверждение 2-го спортивного разряда. Участие в походе 1 категории сложности.
Учебно-тренировочный (5 год)	Повышение уровня общей и специальной подготовки, совершенствование технических и тактических действий в команде, психологическая подготовка. Участие в краевых и Российских Чемпионатах и Первенствах по спортивному туризму (зимний и летний период). Воспитание спортивной воли к победе.	Выполнение 1 спортивного разряда. Инструкторская работа с группой ИП. Судейская практика – СЗК. Участие в походе 2 категории сложности.
Спортивное совершенствование (до года)	Выбор избранного вида спорта. Совершенствование физической формы, повышение уровня специальной подготовки, совершенствование тактико-технических навыков в спортивном туризме. Участие в краевых и Российских Чемпионатах и Первенствах по спортивному туризму (зимний и летний период). Отбор в Сборную Пермского края по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Судейская и инструкторская практика.	Выполнение разряда КМС и звания МС. Инструкторская работа с группой УТП. Судейская категория – С2К. Руководство походом 1 категории сложности.

Учебный процесс по данной программе осуществляется на базе МАУ ДО ДДЮТЭ, Большевикский проезд, 7 (учебный класс по спортивному туризму, учебный класс, территория ДДЮТЭ); в ОУ при согласовании с администрацией (на договорной основе с СОШ №12, СОШ №11). Соревнования и подготовительные сборы планируется проводить на учебно-тренировочных полигонах в черте города: л/б «Снежинка», д. Новожилова, р-н реки Быгель, ЦПКиО, с/к «Летающий лыжник». Выезды на соревнования краевого и российского уровня планируются согласно официальному Всероссийскому календарному плану по спортивному туризму (см. www.tmmoscow.ru), а также календарному плану мероприятий ДДЮТЭ и Федерации спортивного туризма города Березники.

Годовой план занятий в объединении «Спортивного туризма» на этапе учебно-тренировочной подготовки (2-5 год) вследствие специфики летних и зимних соревнований состоит из двух периодов: подготовительного и соревновательного, которые в свою очередь делятся на этапы (см. Таблице 4)

Периоды подготовки учащихся 2-5 годов обучения

Таблица 4

Подготовительный период	Соревновательный период
-------------------------	-------------------------

Этап осенне-зимней подготовки	Этап весенний подготовки	Этап зимних соревнований	Этап основных соревнований
август, ноябрь, январь	март, апрель	декабрь, февраль.	сентябрь, октябрь, май, июнь, июль

Продолжительность, содержание и структура периодов подготовки спортсменов спортивного туризма зависят от степени подготовленности группы, этапа подготовки, календаря соревнований, сроков появления и схода снежного покрова и других причин.

Задачи подготовительного периода.

Сохранение определенной степени тренированности, снижение психической напряженности с помощью активного отдыха, переключение на занятия другими видами спорта. Создание предпосылок для достижения спортивной формы, повышение общего уровня функциональных возможностей организма путем всестороннего развития его физических качеств. Формирование и совершенствование умений навыков технической, тактической подготовки. Развитие волевых качеств и спортивного трудолюбия.

Задачи соревновательного периода.

Поддержание состояния спортивной формы средствами общей и специальной физической подготовки. Приобретение спортивного опыта. Проверка технических навыков и тактического умения в условиях соревнований. Развитие и совершенствование основных физических качеств. Сохранение высокого уровня спортивной формы, дальнейшее совершенствование технических навыков и тактических умений. Участие в основных соревнованиях и походах сезона.

Методика освоения программы это комплексный, системный и поэтапный подход в обучении учащихся. Программа рассчитана на теоретические и практические занятия: занятия в учебном классе, беседы, игровые занятия, практические занятия на местности, соревнования, слеты, походы, судейская и инструкторская стажировка. Срез знаний обучающихся (обратная связь) предполагается через: семинары, тестовые задания, игровые занятия, ПВД, сдача норм по ОФП (ГТО), дневники самоконтроля, практические занятия на местности, соревнования.

Методика освоения программы

Программа «Спортивный туризм» основывается на методах педагогики – воспитании, образовании и обучении подрастающего поколения. Ввиду специфичности программы «Спортивный туризм», для достижения спортивных результатов, в нее добавлен метод тренировки.

Основные принципы программы (см Таблица 5):

Педагогические принципы, на которых выстраивается программа «Спортивный туризм» Таблица 5

Принцип сознательности и активности	Сознательное отношение к учебе. Проявление активности в овладении знаниями. Формирование умений применять теоретические знания на практике. Учащимся предоставляется определенная интеллектуальная и нравственная свобода для саморазвития, саморегуляции и самоопределения.
Принцип систематичности и последовательности	Переход к изучению нового материала только после усвоения нового материала
Принцип наглядности	Непосредственное ознакомление обучающихся с предметами, конкретное наблюдение над ними

Принцип доступности	От простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному
Принцип постепенности	Изменение в органах и системах организма, улучшение их функций под влиянием тренировки могут происходить только постепенно, на протяжении длительного времени
Принцип контроля	В процессе обучения проводится диагностика и анализ уровня полученных знаний и умений
Принцип повторности	Закрепление знаний и умений, доведение до уровня навыка
Принцип природосообразности	Отбор содержания строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, с учетом интересов и потребностей учащихся данного возраста
Принцип гуманизма	Доброжелательное, человеческое отношение между педагогом, учащимися

Методы воспитания.

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них – метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающаяся нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

Методы образования.

Обучение по единой для всех программе, отражающей общепринятый набор знаний, основанный на официальных общероссийских догмах, учений, методических разработках. Педагог дополнительного образования организывает, контролирует и оценивает ход учебного процесса.

В процессе обучения применяются метод анализа (мысленное расчленение содержания предмета на составляющие его свойства, признаки), сравнения (установление сходства и различия между предметами), синтеза (мысленное соединение признаков, свойств предмета, отражаемых содержанием понятия), абстрагирования (выделение единства признаков, составляющих содержание понятия) и обобщения.

Методы тренировки.

В основе методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающегося, выстраивается метод повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

Методы обучения.

1. *Словесные:*

- Рассказ – о предстоящей работе, при изложении нового материала (соревновании, тренировке, походе, мероприятии).
- Чтение литературы – при подготовке задания.
- Дискуссия – при обсуждении нового материала.
- Конспектирование.

2. *Наглядные:*

- Демонстрация – показ таблиц, карт, фотоматериалов, схем, карточек, слайдов и видеофильмов.

3. *Практические:*

- Учебно-тренировочный поход – для отработки туристских навыков.
- Практические занятия по технике и тактике спортивного туризма.

- Лагеря, сборы и соревнования - для отработки на практике приобретенных знаний, умений и навыков.
- Тесты - для определения уровня подготовленности при переходе на следующий этап обучения.

Формы организации обучения.

На основании Положения о системе подготовки кадров в спортивном туризме Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 17 мая 2001 г.) спортивно-туристским объединениям рекомендуется следующий объем времени и количество групп, подлежащих оплате: учебно-тренировочные занятия в зависимости от периода тренировки, от 2 до 4 (академических) часов. Экскурсии в своем населенном пункте, устанавливаются в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, соревнования или другого туристского мероприятия – 8 часов.

Основной формой организации проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы является групповое занятие на полигоне, в спортивном зале, на стадионе. Теоретические занятия проводятся в форме 15-20-минутных бесед и консультаций - перед началом, во время или на специальных занятиях с демонстрацией наглядных пособий (фотоснимков, схем, кинограмм, видеофильмов и т.д.). Применяется индивидуальная форма работы (самостоятельная работа обучающихся при выполнении определенных заданий по разделам программы) и групповая работа (работа в группах по количественному и гендерному составу при обучении командным действиям в спортивном туризме)

Количество групп обучающихся по программе «Спортивный туризм» на одного педагога должно быть ограничено до четырех групп (включительно), рассчитанных на 6 лет и более обучение. Это связано с эффективностью воспитательного, обучающего и тренировочного процессов в подготовке учащихся к достижению высоких результатов.

Подготовка занимающихся к сдаче учебных нормативов по разделам программы должна осуществляться в процессе учебно-тренировочных занятий в течение года. Сдача нормативов производится на соревнованиях и зачетных походах.

Результативность и ее диагностика в программе

Основное внимание в подготовке команд в спортивном туризме следует уделять групповому преодолению элементов природного рельефа. Групповое преодоление во многом отличается от личной перильной техники и требует, прежде всего, взаимодействия всех участников команды в сочетании с высокой индивидуальной техникой.

Контрольные соревнования по групповому преодолению различных препятствий рекомендуется проводить на новых трассах. Хорошим объективным показателем следует считать лишь первое прохождение маршрута. В тех случаях, когда команда после двух-трех прохождений маршрута значительно улучшает время, можно говорить о недостаточной с работки в команде. Периодическую проверку индивидуальной техники рекомендуется проводить на одной трассе для оценки роста результата, но при этом нужно исключить многократное прохождение трассы для её изучения. Тогда проверка покажет рост технического мастерства, а не механическое запоминание данного маршрута.

При наборе групп на первый этап подготовки, каких либо требований к детям не предъявляются (кроме противопоказаний врача).

Для определения степени физической и технической подготовленности группы в объединении рекомендованы тесты, выполнение которых позволяет перейти на следующий этап подготовки. Тестирование проводится в конце учебного года при условии выполнения в полном объеме программы данного этапа обучения. В отдельных случаях допускается перевод группы на следующий этап подготовки в начале учебного года при условии выполнения контрольных нормативов и учебной программы в летний период. Нормативные тесты и ожидаемый результат от реализации программы приведены ниже в Таблицах 6, 7 и 8.

Кросс-тест для определения степени подготовленности учащихся

Таблица 6

Степень подготовленности	Рекомендуемая категория сложности похода (дистанции)	Кросс 8 км. (время в мин)	
		юноши	девушки
Отличная	4-5	32.00-36.00	40.00-45.00
Хорошая	2-3	36.00-40.00	45.00-50.00
Удовлетворительная	1	40.00-45.00	50.00-55.00
Слабая	Степенной	более 45.00	более 55.00

Нормы для перевода групп на следующий этап подготовки

Таблица 7

Норматив по разделам программы	2-год		3-год		4-год		5-год	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Общая и специальная физическая подготовка								
Кросс: 3000 м., мин.	15.00	18.30	11.30	15.00	11.00	13.50	10.10	12.25
10000 м., мин.	1.10.00	-	50.00	-	43.00	-	38.00	-
Челночный бег 3x10 м., сек.	8.3	8.8	8.0	8.6	7.7	8.5	7.2	8.4
Прыжок в длину с места	200	190	205	200	210	200	230	210
Подтягивание на высокой перекладине (юн), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) / количество раз.	7	17	8	19	9	20	12	20
Техническая подготовка								
Личные действия в перильной технике (прохождение дистанции)	1	1	2	2	3	3	4-5	4-5
Действия в составе команды (прохождение дистанции - группа)	1	1	2	2	3	3	4-5	4-5
Действия в составе связки (дистанция – связки)	1	1	2	2	3	3	4-5	4-5
Ориентирование								
Выход по азимуту в заданную точку с отклонением не более 10% на расстояние, м.	200	200	300	300	500	500	1000	1000
Пройти дистанцию по спортивному ориентированию	1	1	2	2	2	2	3	3
Медицина и гигиена								
Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	+	+	+	+	+	+	+	+
Походная медицинская аптечка	+	+	+	+	+	+	+	+
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах			+	+	+	+	+	+
Приемы транспортировки пострадавшего			+	+	+	+	+	+
Походы, лагеря, соревнования								
Походы 1-3 степени	1	1	1	1				
Походы 1 к/с.			1	1	1	1		
Походы 2-3 к/с.					1	1	1	1
Участие в соревнованиях по спортивному туризму / спортивному ориентированию в течение года	4/1	4/1	5/2	5/2	6/3	6/3	6/4	6/4

Ожидаемый результат от реализации программы «Спортивный туризм»

Таблица 8

Группы	Период обучения	Продуктивность по годам обучения	
		Присвоение разрядов и званий	Планируемое кол-во учащихся получивших спортивные разряды (по мин. кол-ву в группе)
Спортивно-оздоровительная	Весь период	«Юный турист России», I юношеский, «Турист России»	95 %
Начальной подготовки	1 год	«Юный турист России»	95 %
Учебно-тренировочная	2 год	2-3 юношеский	70 %
	3 год	1 юношеский – 3 взрослый разряд	80 %
	4 год	2 взрослый разряд	80 %
	5 год	1 взрослый разряд	80 %
Спортивного совершенствования	До года	КМС	50 %
	Свыше года	КМС и МС	80 %
Высшего спортивного мастерства	Весь период	МС	50 %

По итогам программы обучающийся должен получить:

1. Основные знания и умения в области спортивного туризма;
2. Навыки по укреплению здоровья;
3. Спортивный разряд по спортивному туризму и ориентированию. Звание «Юный турист России» и «Турист России»;
4. Справки о судействе, руководстве походом, инструкторско-тренерской квалификации;
5. Диплом выпускника МАУ ДО ДДЮТЭ за номером выпуска по направлению «Спортивный туризм»;
6. Ходатайство для поступления в ВУЗ;
7. Рекомендательные письма в избранный вид спорта от Федерации спортивного туризма города Березники.

Средства реализации программы

1. Методическое обеспечение

1.1. Нормативно-правовые документы.

Реализация содержания начального и учебно-тренировочного этапов программы «Спортивный туризм» предполагает организацию деятельности объединения в строгом соответствии с:

- ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 (ред.12.05.2017);
- нормативно-правовыми основами регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ (Сборник Минспорта России и Министерства образования РФ);
- правилами соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ;
- письмом Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.96;
- инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных школ и профессиональных училищ,

воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение к приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293);

- Уставом МАУ ДО «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий» города Березники;
- данной программой «Спортивный туризм».

1.2. Учебно-методические материалы:

Методические разработки и пособия, методическая литература, конспекты занятий, дидактический материал, нормы ГТО, диагностические материалы, раздаточный материал, наглядные пособия, схемы, карты и пр.

2. Материально-техническое обеспечение

Минимальный перечень учебного оборудования и инвентаря для реализации данной программы (на 15 человек)

Таблица 8

№	Оборудование, спортивный и туристский инвентарь	Кол-во
1	Веревка основная, диаметр 10 мм (40 м)	4 шт.
2	Веревка основная, диаметр 10 мм (30 м)	6 шт.
3	Веревка основная, диаметр 10 мм (20 м)	6 шт.
4	Веревка вспомогательная, диаметр 6 мм (60 м)	1 шт.
5	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15 шт.
6	Рукавицы для страховки	15 пар.
7	Карабины полуавтоматы (дюралюминиевые)	60 шт.
8	Карабины полуавтоматы (стальные)	30 шт.
9	Блоки и полиспаст	4 шт.
10	Жумар	15 шт.
11	Спусковое устройство	15 шт.
12	Каска	15 шт.
13	Пантин ножной (только для 2-5 годов обучения)	8 шт.
15	Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки	15 пар.
16	Компас для спортивного ориентирования	15 шт.
17	Планшет для зимнего ориентирования	15 шт.
18	Рюкзак для степенных и категорийных походов	15 шт.
19	Коврик туристский	15 шт.
20	Спальник для степенных и категорийных походов	15 шт.
21	Палатка кемпинговая (4-х местная)	4 шт.
22	Тент (6Х4) для бивуака	2 шт.
23	Топор походный	2 шт.
24	Призмы для ориентирования на местности	10 шт.
25	Компостеры для отметки прохождения КП	20 шт.
26	Секундомер электронный	2 шт.
27	Электромегафон	1 шт.
28	Радиостанции портативные	3 пары.
29	Костровое оборудование	1 шт.
30	Ремонтный набор	1 шт.
31	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.

Кадровое обеспечение

Педагоги и специалисты, занятые в реализации данной программы

3.

Таблица 9

Педагог/специалист	Основные функции и задачи	Ф.И.О.
Руководитель объединения, специалист по спортивному туризму	Педагог дополнительного образования, реализующий программу «Спортивный туризм». Производит набор, перевод учащихся по программе. Организует учебный процесс и срез знаний.	
Зам. директора по УВР, СОШ №	Координирует работу классных руководителей и педагога дополнительного образования. Создает благоприятные	

	условия для проведения учебного процесса на базе школы	
Классный руководитель	Координирует посещаемость учащихся занятий по программе. Организует встречу педагога дополнительного образования и родителей учащихся на родительском собрании. Доносит положительные результаты учащихся по программе «Спортивный туризм» до администрации школы.	
Учитель физической культуры, СОШ №12, СОШ №11	Предоставляет сведения о физической подготовленности учащихся школы занимающихся по программе «Спортивный туризм». Совместно с педагогом дополнительного образования ведет учет сдачи нормативов ГТО.	
Медицинский работник СОШ №12, СОШ №11	Предоставляет сведения о группе здоровья учащихся, вовремя доводит сведения о карантине ребенка до педагога дополнительного образования.	
Социальный педагог СОШ №12, СОШ №11	Предоставляет сведения о социальном положении учащегося и группе риска педагогу дополнительного образования.	
Специалист по спортивному ориентированию	Проводит специализированные занятия с учащимися по программе «Спортивный туризм». Организует тренировочные старты.	
Специалист по скалолазанию	Проводит специализированные занятия с учащимися по программе «Спортивный туризм». Организует тренировочные старты.	
Психолог	Проводит психологические тренинги с учащимися	
Терапевт физкультурного диспансера	Проводит полный осмотр физической готовности ребенка (здоровья) для участия его в спортивных состязаниях и выходов на маршрут	

*Для реализации программы необходимо активное участие родителей в качестве физической, материальной и духовной поддержки своего ребенка.

4. Финансово-экономическое обеспечение

Программа реализуется на основе бюджетного финансирования Управления образования и КФКиС администрации города Березники, внебюджетной деятельности из средств МАУ ДО ДДЮТЭ, благотворительной помощи, привлечение спонсорских средств, родительских взносов на участие в соревнованиях и походах.

Возможные затраты при реализации программы. Затраты на оборудование и спортивный инвентарь, затраты на спортивную форму, затраты на парадную форму и атрибутику, затраты на транспорт, питание в момент сборов, походов, соревнований, затраты на привлечение межвидовых специалистов, затраты на медицинское обеспечение и др.

Риски программы по отношению к ребенку

1. Физиологические риски (травматизм) – возможность получения ушибов, ссадин, ран, растяжений, переломов, ожогов и обморожений;
2. Физио-психологические риски (психологические травмы) – перемена настроения, апатия, разочарование;
3. Социальные риски – конфликт в семье (интересы ребенка не соответствуют интересам родителя), конфликт в школе (успеваемость ребенка), конфликт в социуме (раздор с сверстниками);
4. Упущенные возможности – не правильное определение ребенком избранного вида спорта по его способностям и талантов ребенка;
5. Административно-правовые риски – нарушение норм дополнительного образования детей.

Пути преодоления рисков:

- профилактика травматизма – инструктаж по ТБ, последовательное обучение ребенка согласно программе и уровню его подготовки, обучение основам профилактики травматизма.

- работа совместно с психологом, профилактика психологических травм с помощью тестов, бесед. Работа с родителями. Ведение дневника самоконтроля.

- родительские собрания. Беседы с классным руководителем и родителями по успеваемости. Беседа с ребенком.

- ведение личной карты ребенка, диагностика его результатов. Анализ тестов, контрольных заданий на успеваемость и способности ребенка. Отчетность и рекомендации родителям по способностям и талантам ребенка. Акцентирование внимание на одаренность.

- мониторинг законов и нормативов по работе с детьми в дополнительном образовании. Изучение рекомендаций. Чтение профессиональной литературы.

Программа «Спортивный туризм» 1 год обучения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подпрограмма - Азбука спортивного туризма (АСТ)				
№	Наименование тем и блоков подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
Спортивно-туристский модуль		140	23	117
1	<i>Общая физическая подготовка:</i>	36	3	33
1.1	Подвижные игры и игровые упражнения с предметами	30	2	28
1.2	Гимнастика и акробатика	6	1	5
2	<i>Технико-тактическая подготовка:</i>	45	17	28
2.1	Азбука (виды) спортивного туризма	7	7	
2.2	Природные препятствия и техника их преодоления	12	6	6
2.3	Специальное туристское снаряжение	9	2	7
2.4	Групповое туристское снаряжение	17	2	15
3	<i>Специально-психологическая подготовка:</i>	3	1	2
3.1	Распорядок дня и дисциплинированное поведение	2	1	1
3.2	Взаимоотношения в коллективе, коммуникация	1		1
4	<i>Интегральная подготовка:</i>	52		52
4.1	Отработка навыков преодоления препятствий	36		36
4.2	Состязание на полосе препятствий	16		16
5	<i>Промежуточная и итоговая аттестация:</i>	4	2	2
5.1	Промежуточная аттестация	2	1	1
5.2	Итоговая аттестация	2	1	1
Туристско-краеведческий модуль		4	1	3
6	<i>Краеведение:</i>	4	1	3
6.1	Викторина по достопримечательностям города	1	1	
6.2	Экскурсия по городу	3		3
7	<i>Внеурочная деятельность:</i>	8		
7.1	Поход выходного дня (ПВД)	8		8
Всего		144	24	120

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны:

- иметь представление о базовых терминах и понятиях в спортивном туризме;
- знать основные приёмы преодоления типовых препятствий;
- иметь представление о специальном и групповом снаряжении;
- знать правила личной гигиены и поведения на занятиях;
- иметь представление о достопримечательностях города и его улицах;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня.

учащиеся овладеют умениями:

- самостоятельно работать со специальным снаряжением;
- преодолевать препятствия с помощью туристского снаряжения и без него;
- работать в коллективе и индивидуально;
- сдавать нормативы по ОФП.

СОДЕРЖАНИЕ

1 год обучения (АСТ)

1. Общая физическая подготовка

1.1. Подвижные игры и игровые упражнения: т.п. знать правила игр и упражнений, п.п. уметь соблюдать правила игр и выполнять игровые упражнения, научиться выполнять учебно-тренировочную деятельность в коллективе и индивидуально.

1.2. Гимнастика и акробатика: т.п. знать основные элементы разминки и общеразвивающие физические упражнения на равновесие и координацию, п.п. уметь выполнять разминку, держать равновесие и координировать свои движения.

2. Техничко-тактическая подготовка

2.1. Азбука спортивного туризма: т.п. знать виды спортивного туризма (пешеходный, водный, лыжный, спелео, горный, велосипедный и др.), понимать основные отличия и похожести видов спортивного туризма.

2.2. Природные препятствия и техника их преодоления: т.п. знать виды природных препятствий, знать способы и методы их преодоления, п.п. уметь преодолевать природные препятствия подручными методами и средствами.

2.3. Специальное туристское снаряжение: т.п. понимать какое туристское снаряжение существует (рюкзак, спальник, пенка, страховочная система, карабин, веревка и др.), п.п. уметь пользоваться туристским снаряжением.

2.4. Групповое туристское снаряжение: т.п. понимать какое снаряжение является групповым (палатка, котел, примус, тент, катамаран и др.), п.п. уметь пользоваться групповым снаряжением.

3. Специально-психологическая подготовка

3.1. Распорядок дня и дисциплинированное поведение: т.п. знать и понимать важность распорядка дня, график тренировок, знать и понимать о важности правильного поведения в тренировочном процессе, п.п. соблюдать распорядок тренировок и технику безопасности на занятиях.

3.2. Взаимоотношения в коллективе, коммуникация: п.п. соблюдать этику общения в группе, учиться помогать друг другу и относиться с терпением.

4. Интегральная подготовка

4.1. Отработка навыков преодоления препятствий: п.п. индивидуальное прохождение препятствий, командное прохождение препятствий, отработка приемов преодоления препятствий.

4.2. Состязание на полосе препятствий: п.п. закрепление навыка преодоления препятствий в соревновательной форме индивидуально, в команде, в эстафете. С учетом времени и без учета времени.

5. Промежуточная и итоговая аттестация

5.1. Промежуточная аттестация: т.п. анкета участника, п.п. сдача норм по ОФП.

5.2. Итоговая аттестация: т.п. тест-задание по туристскому снаряжению и видам природных препятствий, п.п. сдача норм по ОФП и преодоление полосы препятствий.

6. Краеведение

6.1. Викторина по достопримечательностям города: т.п. вопросы по главным объектам города.

6.2. Экскурсия по городу: арт-объекты из металла.

7. Внеурочная деятельность

7.1. Поход выходного дня (ПВД): п.п. учебно-тренировочный поход с/к «Летающий лыжник» с элементами преодоления природных препятствий.

Примерный план воспитательной работы

- Проведение профилактических бесед;
- Участие в мероприятиях клуба и Дома туризма;
- Знакомство с клубными традициями;
- Участие в экологических акциях;
- Летняя занятость: лагерь-спутник

Примерный план работы с родителями

- Проведение родительских собраний в течение календарного года (в начале учебного года, в конце учебного года);
- Проведение анкетирования родителей на различные темы.
- Индивидуальная работа с родителями (детей приоритетных категорий).
- Участие родителей в совместных мероприятиях (соревнованиях, походах).
- Информирование родителей через раздачу памяток, листовок, буклетов по вопросам обучения и воспитания.
- Ведение страницы в сети Интернет.

Программа «Спортивный туризм» 2 год обучения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подпрограмма – Спортивный туризм. Мальчики/девочки (НП-1)				
№	Наименование тем и блоков подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
Спортивно-туристский модуль		202	20	182
1	<i>Общая физическая подготовка:</i>	36	1	35
1.1	Подвижные игры и игровые упражнения с предметами	18	1	17
1.2	Гимнастика и акробатика	9		9
1.3	Легкая атлетика	9		9
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	12	1	11
2.1	Кардио (аэробные) упражнения	12	1	11
3	<i>Технико-тактическая подготовка:</i>	36	13	23
3.1	Виды дистанций по передвижению участников	2	2	
3.2	Типовые этапы (препятствия) на дистанциях	8	7	1

3.3	Технические приемы и их применение на этапах	8	1	7
3.4	Судейская страховка и самостраховка на этапах	8	1	7
3.5	Снаряжение, применяемое на дистанциях	10	2	8
4	<i>Специально-психологическая подготовка:</i>	6	2	4
4.1	Взаимоотношения в коллективе, коммуникация	4	1	3
4.2	Риски на дистанциях и страхи участника	2	1	1
5	<i>Интегральная подготовка:</i>	108	1	107
5.1	Отработка навыков преодоления этапов	81		81
5.2	Состязание на дистанциях 1 класса	27	1	26
6	<i>Промежуточная и итоговая аттестация:</i>	4	2	2
6.1	Промежуточная аттестация	2	1	1
6.2	Итоговая аттестация	2	1	1
Туристско-краеведческий модуль		14	2	12
7	<i>Краеведение:</i>	14	2	12
7.1	Викторина по памятным местам города	2	2	
7.2	Экскурсия по городу	12		12
8	<i>Внеурочная деятельность:</i>	20	1	19
8.1	Поход выходного дня (ПВД)	16		16
8.2	Медицинский контроль, посещение диспансера	4	1	3
Всего		216	22	194

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны:

- иметь представление о видах дистанций в спортивном туризме;
- знать приёмы преодоления этапов 1 класса дистанции;
- знать специфику судейской страховки и самостраховки;
- иметь представление о рисках на дистанциях;
- иметь представление о памятных местах города;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня.

Учащиеся овладеют умениями:

- самостоятельно работать со специальным снаряжением;
- преодолевать препятствия дистанции 1 класса;
- работать на результат коллектива;
- пользоваться судейской страховкой и обеспечивать самостраховку на этапах;
- преодолевать страх опасности, доверяя собственным силам и команде;
- сдавать нормативы по ОФП и ТП.

СОДЕРЖАНИЕ

2 год обучения (НП-1)

1. Общая физическая подготовка

1.1. Подвижные игры и игровые упражнения: т.п. знать правила игр и упражнений, п.п. уметь соблюдать правила игр и выполнять игровые

упражнения, научиться ориентироваться в пространстве, видеть соперника и партнера по команде.

1.2. Гимнастика и акробатика: п.п. уметь выполнять разминку, держать равновесие и координировать свои движения, выполнять задания на развитие гибкости.

1.3. Легкая атлетика: п.п. уметь преодолевать короткие дистанции бегом: 30, 60, 100 и 200 метров, прыгать в длину с места и с разбега, метать мяч.

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Кардио (аэробные) упражнения: т.п. знать пользу беговых тренировок для организма, п.п. уметь выполнять прыжки на скакалке, перепрыгивать препятствия, выполнять беговые отрезки на скорость.

3. Техничко-тактическая подготовка

3.1. Виды дистанций по передвижению участников: т.п. знать виды дистанций (пешеходный и лыжный), понимать основные характеристики индивидуального, парного и командного прохождения этапов.

3.2. Типовые этапы (препятствия) на дистанциях: т.п. знать виды этапов на дистанциях: спуск по склону, подъем по склону, преодоление оврага по параллельным перилам, навесной переправе, бревну, преодоление болота и брода, п.п. уметь классифицировать препятствия и определять их по характеристикам.

3.3. Технические приемы и их применение на этапах т.п. знать, что такое технический прием, понимать какие приемы используются для преодоления препятствий, п.п. уметь преодолевать препятствие, применяя технический прием в соответствии с данными условиями этапа.

3.4. Судейская страховка и самостраховка на этапах: т.п. знать, что такое страховка, понимать важность наличия судейской страховки и самостраховки, п.п. уметь правильно пользоваться судейской страховкой, осуществлять самостраховку на этапах (спуск по перилам, навесная переправа, параллельные перила, скальная стенка, бревно, вертикальный маятник).

3.5. Снаряжение, применяемое на дистанциях: т.п. специальное снаряжение, знать основные характеристики специального снаряжения, п.п. уметь пользоваться специальным снаряжением, применять его на этапах для безопасного прохождения.

4. Специально-психологическая подготовка

4.1. Взаимоотношения в коллективе, коммуникация: т.п. знать, что такое конфликт на тренировки и понимать чем заканчиваются ссоры, понимать слово «дружба», «товарищ» п.п. уметь относиться друг к другу с уважением и пониманием, спорные вопросы решать с педагогом, вести дружеский диалог в решении общих задач.

4.2. Риски на дистанциях и страхи участника: т.п. знать опасности в неправильном выполнении технического приема и их последствия, п.п. соблюдать технику безопасности, выполнять прием только после команды тренера, понимать присутствие страха у человека и уметь его контролировать с педагогом.

5. Интегральная подготовка

5.1.Отработка навыков преодоления этапов: п.п. индивидуальное прохождение этапов, командное прохождение этапов, отработка приемов преодоления этапов в парах.

5.2. Состязание на дистанциях 1 класса: п.п. закрепление навыка преодоления этапов 1 класса в соревновательной форме индивидуально, в команде, в эстафете. С учетом времени и без учета времени.

6. Промежуточная и итоговая аттестация

6.1.Промежуточная аттестация: т.п. тест по применению судейской страховке и само страховке участника, п.п. сдача норм по ОФП.

6.2.Итоговая аттестация: т.п. тест на знание препятствий 1 класса и применение специального снаряжения на них, п.п. сдача норм по ОФП и преодоление дистанции 1 класса (индивидуально).

7. Краеведение

7.1.Викторина по памятным местам города: т.п. вопросы по улицам и памятникам города.

7.2.Экскурсия по городу: посещение музеев города.

8. Внеурочная деятельность

8.1.Поход выходного дня (ПВД): п.п. загородная поездка в Каменный город и на гору Полуд.

8.2. Медицинский контроль, посещение диспансера: т.п. знать об обязательном медицинском осмотре спортсменов (для чего необходим медицинский контроль специалиста), п.п. прохождение диспансера, допуск врача.

Примерный план воспитательной работы

- Проведение профилактических бесед:
- Встреча с выпускниками туристско-спортивного клуба
- Участие в массовых мероприятиях ДДЮТЭ
- Клубные традиции: День туризма, день именинника
- Участие в экологических акциях.
- Летняя занятость: походы, профильный лагерь, соревнования.

Примерный план работы с родителями

- Проведение родительских собраний в течение календарного года (в начале учебного года, в конце учебного года, перед соревнованиями, летней и зимней оздоровительной кампаниями).
- Проведение анкетирования родителей на различные темы.
- Индивидуальная работа с родителями (детей приоритетных категорий).
- Участие родителей в совместных мероприятиях (соревнованиях, походах).
- Информирование родителей через раздачу памяток, листовок, буклетов по вопросам обучения и воспитания.

- Ведение страницы в сети Интернет.

Программа «Спортивный туризм» 3 год обучения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подпрограмма – Спортивный туризм. Мальчики/девочки (НП-2)				
№	Наименование тем и блоков подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
Спортивно-туристский модуль		202	13	189
1	<i>Общая физическая подготовка:</i>	43	2	41
1.1	Спортивные игры	8		8
1.2	Гимнастика и акробатика	8		8
1.3	Легкая атлетика	18	1	17
1.4	Лыжная подготовка	9	1	8
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	19	1	18
2.1	Кардио (аэробные) упражнения	10	1	9
2.2	Упражнения с предметами	9		9
3	<i>Технико-тактическая подготовка:</i>	22	4	18
3.1	Блоки этапов на дистанциях 1 и 2 класса	4	1	3
3.2	Технические приемы и их применение на блоке этапов	3		3
3.3	Техника взаимодействия участников в парах и группах	8	1	7
3.4	Командная страховка и сопровождение на этапах	4	1	3
3.5	Манипуляция с туристским снаряжением	3	1	2
4	<i>Специально-психологическая подготовка:</i>	6	3	3
4.1	Положительные качества спортсмена	2	1	1
4.2	Формирование воли и характера	4	2	2
5	<i>Интегральная подготовка:</i>	108	1	107
5.1	Отработка навыков преодоления этапов	81		81
5.2	Состязание на дистанциях 1и 2 класса	27	1	26
6	<i>Промежуточная и итоговая аттестация:</i>	4	2	2
6.1	Промежуточная аттестация	2	1	1
6.2	Итоговая аттестация	2	1	1
Туристско-краеведческий модуль		14	2	12
7	<i>Краеведение:</i>	14	2	12
7.1	Викторина на тему труженики тыла в ВОВ	2	2	
7.2	Экскурсия по городу	12		12
8	<i>Внеурочная деятельность:</i>	20	1	19
8.1	Поход выходного дня (ПВД)	16		16
8.2	Медицинский контроль, посещение диспансера	4	1	3
Всего		216	15	201

По окончании 3-го года обучения учащиеся должны:

- знать основные приёмы преодоления блоков этапов;
- уметь правильно использовать специальное снаряжение;
- иметь представление о пользе общей физической подготовки;
- иметь представление о подготовке к походу за город;
- ежегодно проходить медицинский осмотр в спортивном диспансере;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня.

учащиеся овладеют умениями:

- выполнять упражнения по физподготовки;
- преодолевать препятствия дистанции 2 класса;
- преодолевать этапы в парах и группе;
- передвигаться бегом на местности и на лыжах;
- организовывать полевой лагерь на местности;
- сдавать нормативы по ОФП и ТП, в том числе на соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ

3 год обучения (НП-2)

2. Общая физическая подготовка

1.1. Подвижные игры и игровые упражнения: т.п. знать правила игр и упражнений, п.п. уметь соблюдать правила игр и выполнять игровые упражнения, научиться выстраивать тактику в команде.

1.2. Гимнастика и акробатика: п.п. уметь выполнять разминку и заминку, развивать гибкость и координацию своих движений.

1.3. Легкая атлетика: т.п. спортивная форма и обувь как средство профилактики раннего травматизма в спорте, п.п. уметь преодолевать короткие и средние дистанции бегом: 60, 100, 200 и 400 метров, прыгать в длину с места и с разбега, метать мяч.

1.4. Лыжная подготовка: т.п. основной спортивный инвентарь лыжника, как подобрать лыжи и палки, п.п. уметь передвигаться скользящим шагом без палок и с палками, выполнять стойку лыжника на пологом спуске, подниматься по склону лесенкой.

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Кардио (аэробные) упражнения: т.п. знать, что такое пульс, как его находить и считать в ходе тренировок, п.п. уметь выполнять прыжки на скакалке, перепрыгивать препятствия, выполнять беговые отрезки на скорость.

2.2. Упражнения с предметами: п.п. управлять предметами и координировать свои движения в зависимости от поставленной задачи.

3. Техничко-тактическая подготовка

3.1. Блоки этапов на дистанциях 1 и 2 класса: знать, что такое блок этапов, типовые блоки этапов на 1 и 2 классе, п.п. понимать, как преодолевать блоки этапов на 1 и 2 классе дистанции, понимать основные технические приемы и важные моменты.

3.2. Технические приемы и их применение на блоке этапов: п.п. уметь преодолевать блоки этапов индивидуально.

3.3. Техника взаимодействия участников в парах и группах т.п. знать, что такое технический прием, знать технические приемы в парах и группе, п.п. уметь преодолевать блоки этапов в парах и группе.

3.4. Командная страховка и сопровождение на этапах: т.п. знать, что такое командная страховка и сопровождение, понимать их отличия и важность применения, п.п. уметь правильно пользоваться командной страховкой и сопровождением, обеспечивать командную страховку и сопровождение на этапе (при спуске по перилам, навесная переправа, параллельные перила, скальная стенка, бревно, вертикальный маятник).

3.5. Манипуляция с туристским снаряжением: т.п. знать характеристики и приемы использования основной веревки, знать виды узлов и их применение: проводник-восьмерка, встречный, стремя, п.п. уметь собирать и раскладывать веревку, вязать узлы: проводник-восьмерка, встречный, стремя.

4. Специально-психологическая подготовка

4.1. Положительные качества спортсмена: т.п. знать, что такое морально-волевые качества человека, понимать положительные качества спортсмена: трудолюбие, целеустремленность, решительность, смелость и т.п., п.п. проявлять трудолюбие и решительность в упражнениях, соблюдать дисциплину и распорядок тренировочного процесса.

4.2. Формирование воли и характера: т.п. знать, что такое воля и характер человека, понимать, как они помогают в спорте, п.п. уметь выполнять задачу до конца, закалять характер через выполнение сложных задач.

5. Интегральная подготовка

5.1. Отработка навыков преодоления этапов: п.п. индивидуальное прохождение этапов, командное прохождение этапов, отработка приемов преодоления этапов в парах.

5.2. Состязание на дистанциях 1 и 2 класса: п.п. закрепление навыка преодоления этапов 1 и 2 класса в соревновательной форме индивидуально, в команде, парах и в эстафете. С учетом времени и без учета времени.

6. Промежуточная и итоговая аттестация

6.1. Промежуточная аттестация: т.п. тест по применению командной страховки и сопровождения на этапах 1 и 2 класса, п.п. сдача норм по ОФП.

6.2. Итоговая аттестация: т.п. тест на знание препятствий 2 класса и применение специального снаряжения на них, п.п. сдача норм по ОФП и преодоление дистанции 2 класса (индивидуально).

7. Краеведение

7.1. Викторина на тему труженики тыла в ВОВ: т.п. вопросы по труженикам тыла Прикамья и их пользе в ВОВ.

7.2. Экскурсия по городу: посещение экспозиции посвященной памяти ВОВ.

8. Внеурочная деятельность

8.1. Поход выходного дня (ПВД): п.п. загородная поездка в грот Двухэтажная, Александровский р-н и ст. Расик.

8.2. Медицинский контроль, посещение диспансера: т.п. знать об обязательном медицинском осмотре спортсменов (для чего необходим

медицинский контроль специалиста), п.п. прохождение диспансера, допуск врача.

Примерный план воспитательной работы

- Проведение профилактических бесед:
- Встреча с выпускниками туристско-спортивного клуба
- Участие в массовых мероприятиях ДДЮТЭ
- Клубные традиции: День туризма, день именинника
- Участие в экологических акциях.
- Летняя занятость: походы, профильный лагерь, соревнования.

Примерный план работы с родителями

- Проведение родительских собраний в течение календарного года (в начале учебного года, в конце учебного года, перед соревнованиями, летней и зимней оздоровительной кампаниями).
- Проведение анкетирования родителей на различные темы.
- Индивидуальная работа с родителями (детей приоритетных категорий).
- Участие родителей в совместных мероприятиях (соревнованиях, походах).
- Информирование родителей через раздачу памяток, листовок, буклетов по вопросам обучения и воспитания.
- Ведение страницы в сети Интернет.

Программа «Спортивный туризм» 4 год обучения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подпрограмма – Спортивный туризм. Юноши/девушки (УТП-1)				
№	Наименование тем и блоков подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
Спортивно-туристский модуль		279	15	264
1	<i>Общая физическая подготовка:</i>	42		42
1.1	Спортивные игры	15	1	14
1.2	Легкая атлетика	17	1	16
1.3	Лыжная подготовка	17	1	16
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	37		37
2.1	Кардио (аэробные) упражнения	12		12
2.2	Упражнения с предметами	16		16
2.3	Упражнения с отягощениями и жгутами	9		9
3	<i>Технико-тактическая подготовка:</i>	58	7	51
3.1	Технические приемы и их применение на 2 классе дист.	32	2	30
3.2	Тактика в парах на дистанции 2 класса	4	1	3
3.3	Тактика в группе на дистанции 2 класса	4	1	3
3.4	Командная страховка и сопровождение на этапах	4	1	3
3.5	Манипуляция с туристским снаряжением	9	1	8
3.6	Ориентирование на местности	5	1	4
4	<i>Специально-психологическая подготовка:</i>	9	4	5
4.1	Положительное и отрицательное влияние эмоций	6	3	3
4.2	Психологическое состояние спортсмена на старте	3	1	2
5	<i>Интегральная подготовка:</i>	115	1	114
5.1	Отработка навыков работы в паре и группе на этапах	58		58
5.2	Состязание на дистанциях 2 класса	57	1	56
6	<i>Промежуточная и итоговая аттестация:</i>	4	2	2
6.1	Промежуточная аттестация	2	1	1
6.2	Итоговая аттестация	2	1	1
Туристско-краеведческий модуль		16	3	13
7	<i>Краеведение:</i>	16	3	13
7.1	Викторина по природным объектам Прикамья	4	3	1
7.2	Экскурсия по городу	12		12
8	<i>Внеурочная деятельность:</i>	46	3	43
8.1	Многодневный степенной поход (сплав), ПВД	42	2	40
8.2	Медицинский контроль, посещение диспансера	4	1	3
Всего		288	17	271

По окончании 4-го года обучения учащиеся должны:

- знать основные тактические приёмы преодоления блоков этапов;

- уметь правильно использовать специальное снаряжение;
- иметь представление о подготовке к многодневному походу (сплаву);
- иметь представление о важности самовоспитания;
- ежегодно проходить медицинский осмотр в спортивном диспансере;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня.

учащиеся овладеют умениями:

- правильно выполнять упражнения по физподготовки;
- преодолевать препятствия дистанции 2 класса в связках и группе;
- правильно передвигаться бегом на местности и на лыжах;
- ночевать в полевых условиях;
- сдавать нормативы по ОФП и ТП, в том числе на спортивные разряды.

СОДЕРЖАНИЕ

4 год обучения (УТП-1)

1. Общая физическая подготовка

1.1. Подвижные игры и игровые упражнения: т.п. знать полезность игр в общем развитии организма, технику безопасности в выполнении игровых элементов, п.п. уметь соблюдать правила игр, научиться выполнять технические элементы.

1.2. Легкая атлетика: т.п. спортивная форма и обувь как средство профилактики раннего травматизма в спорте, п.п. уметь преодолевать средние и длинные дистанции бегом: 400, 800 и 1000 метров, перепрыгивать препятствия.

1.3. Лыжная подготовка: т.п. основной спортивный инвентарь лыжника, мазь и парафин, спортивная одежда лыжника, п.п. уметь передвигаться классикой, использовать одношажный попеременный шаг, выполнять стойку лыжника на спуске, подниматься по склону «елочкой».

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Кардио (аэробные) упражнения: п.п. уметь выполнять прыжковые упражнения, скоростные короткие отрезки с беговыми элементами.

2.2. Упражнения с предметами: п.п. работать с предметами и координировать свои движения в зависимости от поставленной задачи.

2.3. Упражнения с отягощениями и жгутами: п.п. выполнять упражнения с весами до 2 кг, тянуть жгут для развития силы ног, рук, плечевого пояса и спины.

3. Техничко-тактическая подготовка

3.1. Технические приемы и их применение на 2 классе дист.: знать, что такое технические приемы, знать типовые этапы и параметры дистанции 2 класса, п.п. уметь преодолевать дистанцию 2 класса индивидуально с учетом времени и без.

3.2.Тактика в парах на дистанции 2 класса: т.п. понимать выстраивание тактики на дистанциях 2 класса, обращать внимание на параметры и оборудование этапов, п.п. применять основные тактические приемы в связках

3.3.Тактика в группах на дистанции 2 класса: т.п. понимать выстраивание тактики на дистанциях 2 класса, обращать внимание на параметры и оборудование этапов, п.п. применять основные тактические приемы в группах.

3.4.Командная страховка и сопровождение на этапах: т.п. знать, что такое командная страховка и сопровождение, понимать их отличия и важность применения, п.п. уметь правильно пользоваться командной страховкой и сопровождением, обеспечивать командную страховку и сопровождение на этапа (подъем по перилам, спуске по перилам, наклонная навесная переправа, параллельные перила, скальная стенка, бревно, вертикальный маятник).

3.5.Манипуляция с туристским снаряжением: т.п. знать характеристики и приемы использования основной веревки, знать виды узлов и их применение: штык, грейпвайн удавка, булинь, схватывающий узел, п.п. уметь раскладывать и собирать веревку на этапе/после этапа, вязать узлы: штык, грейпвайн удавка, булинь, схватывающий узел.

3.6.Ориентирование на местности: т.п. знать, что такое ориентирование на местности, что такое карта и компас, условные обозначения, п.п. сопоставлять условные знаки с местностью, определять по компасу направление, двигаться по карте.

4. Специально-психологическая подготовка

4.1.Положительное и отрицательное влияние эмоций: т.п. знать, что такое эмоции, как они влияют на состояние спортсмена и его результат, п.п. уметь отличать положительный и отрицательный эффект от эмоций в результате прохождения дистанции.

4.2.Психологическое состояние спортсмена на старте: т.п. знать, что такое предстартовый страх, понимать основные его симптомы, п.п. уметь готовиться к старту, выработать алгоритм положительно влияющих действий до старта и на старте.

5. Интегральная подготовка

5.1.Отработка навыков работы в паре и группе на этапах: п.п. парное и групповое прохождение дистанции 2 класса, отработка приемов преодоления отдельных этапов.

5.2.Состязание на дистанциях 2 класса: т.п. знать, что такое условия дистанции 2 класса, понимать алгоритм подготовки к старту, спаррингу, п.п. закрепление навыка преодоления дистанции 2 класса в соревновательной форме индивидуально, в команде, связках. С учетом времени и без учета времени.

6. Промежуточная и итоговая аттестация

6.1.Промежуточная аттестация: т.п. тест по ориентированию, знание условных знаков, п.п. сдача норм по ОФП и ТП на этапах.

6.2.Итоговая аттестация: т.п. тест на знание тактических действий в связках и группе на дистанции 2 класса, п.п. сдача норм по ОФП и преодоление дистанции 2 класса (индивидуально, в связках и группе).

7. Краеведение

7.1. Викторина по природным объектам Прикамья: т.п. вопросы по речным и горным объектам Прикамья, заповедникам Пермского края.

7.2. Экскурсия по городу: посещение природных объектов в черте города: 1 и 2 пруд, р. Быгель, с/к «Летающий лыжник».

8. Внеурочная деятельность

8.1. Многодневный степенной поход (сплав), ПВД: т.п. знать должности в походе, список необходимого снаряжения и укладку рюкзака, п.п. уметь ночевать в полевых условиях, готовить на костре пищу, устанавливать бивуак и укрытия от дождя.

8.2. Медицинский контроль, посещение диспансера: т.п. знать об обязательном медицинском осмотре спортсменов (для чего необходим медицинский контроль специалиста), п.п. прохождение диспансера, допуск врача.

Примерный план воспитательной работы

- Проведение профилактических бесед:
- Встреча с выпускниками туристско-спортивного клуба
- Участие в массовых мероприятиях ДДЮТЭ
- Клубные традиции: День туризма, день именинника
- Участие в экологических акциях.
- Летняя занятость: походы, профильный лагерь, соревнования.

Примерный план работы с родителями

- Проведение родительских собраний в течение календарного года (в начале учебного года, в конце учебного года, перед соревнованиями, летней и зимней оздоровительной кампаниями).
- Проведение анкетирования родителей на различные темы.
- Индивидуальная работа с родителями (детей приоритетных категорий).
- Участие родителей в совместных мероприятиях (соревнованиях, походах).
- Информирование родителей через раздачу памяток, листовок, буклетов по вопросам обучения и воспитания.
- Ведение страницы в сети Интернет.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575827

Владелец Лузина Елена Ивановна

Действителен с 03.08.2021 по 03.08.2022