

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА »
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № ____ от _____ г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ
приказ № ____ от _____ г.
_____ А.В. Новицкий

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ
для дисциплины «дистанция – пешеходная»**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм»,
утверждённого приказом Министерством спорта
Российской Федерации от 21 ноября 2022 г. № 1038, зарегистрированного
Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022 № 71716

Разработчик (и):
инструктор-методист, Крюкова О.Г.,
зам. директора по УВР, Вдовиченко Н.А.

Содержание Программы:

1. Общие положения
 - Цели и задачи образовательной программы;
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
 - 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
 - 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - 2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
 - 2.5 Календарный план воспитательной работы;
 - 2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
 - 2.7 Планы инструкторской и судейской практики;
 - 2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
3. Рабочая программа по виду спорта
 - 3.1 План учебного процесса по годам обучения
 - 3.2 Календарный учебный график по годам обучения
 - 3.3 Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования:
 - 4.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях;
 - 4.2 Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - 4.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические направления:
 - 5.1 Кадровые;
 - 5.2 Материально – технические;
 - 5.3 Информационно – методические.

I. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивном туризме с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. №1038, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022 № 71716 (далее – ФССП).

1. Основная цель данной Программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно – тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Сопутствующими задачами являются:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях (на основе многолетнего обучения);
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.
- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение навыков в соревновательной подготовке;
- приобретение навыков организации и проведении соревнований;
- приобретение навыков в судейской практике.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивному туризму.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку по этапам обучения (таблица №1):

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	18
Тренировочный этап (этап спортивной)	3	12	16

специализации)			
----------------	--	--	--

2.2.Объем Программы по спортивному туризму (таблица №2):

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До года	Свыше года	До трех лет обучения
Количество часов в неделю	6	8	10
Общее количество часов в год	312	416	520

2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочное занятие. Форма проведения – групповая;
- учебно-тренировочные мероприятия. Перечень указан в таблице №3:

Таблица №3

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	Определяется МБУДО СШ
2. Специальные тренировочные мероприятия				

2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Соревнования. Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку по Программе, направляются на спортивные соревнования в соответствии с годовым календарным планом МБУДО СШ, а также на основании Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности согласно этапу обучения представлен в таблице №4.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки (минимум)		Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (минимум)
	До года	Свыше года	До трех лет обучения
Контрольные	2	3	3
Отборочные	1	1	2
Основные	1	1	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по Программе.

Согласно приказу Министерства образования и науки РФ №536 от 11 мая 2016 г. «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха, педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность», нормируемая часть педагогической работы определяется в астрономических часах, при этом учебная (преподавательская) нагрузка исчисляется исходя из продолжительности занятий, не превышающей 45 минут. Оставшееся время выносится на воспитательную работу и самообразование, и по решению образовательной организации устанавливается локальными актами. Таким образом согласно «Положения об организации учебно – тренировочной работы в МБУ ДО СШ муниципального образования Темрюкский район» учебный час устанавливается длительностью 45 минут.

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)
		До года (НП-1)	Свыше года (НП-2, НП-3)	До трех лет (УТГ-1,2,3)
		Недельная нагрузка в часах		
		6	8	10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2		3
		Наполняемость групп (человек)		
		до 18		до 16
1.	Общая физическая подготовка	140	180	208
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	85
3.	Техническая подготовка	75	100	100
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	20	30
5.	Инструкторская и судейская практика	3	7	8
6.	Участие в соревнованиях	3	9	12
				Согласно календарю.
7.	Самостоятельная работа обучающихся	40	55	70
				Реализуется в каникулярное время, в период выходных и праздничных дней
8.	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	5	7
Общее количество часов в год		312	416	520

Самостоятельная деятельность обучающихся составляет $\approx 15\%$ от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. И включает в себя: восстановительные мероприятия, индивидуальные задания, посещение спортивных мероприятий, культурно-просветительскую

деятельности и другие формы, реализующиеся в каникулярный период, праздничные и выходные дни.

Самостоятельная деятельность обучающихся, сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение по определенным образовательным областям.

Самостоятельная деятельность обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-и видеоматериалами и другими способами.

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	В рамках УТЗ, участия в соревнованиях: - теоретическое изучение и применение правил избранного вида спорта и его терминологии; - приобретение навыков судейства; - овладение навыками ведения судейской документации, составление положений о соревнованиях.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	В рамках УТЗ: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в статусе помощника тренера; - составление конспекта занятий; - формирование навыков наставничества.	В течение года
1.3.	Профессиография и профконсультирование	В рамках УТЗ: - составление профессиограммы по виду деятельности; - профдиагностика по личностным приоритетам; - диалоги о профессии.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (разработка необходимой документации, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами избранного вида спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование правильного распорядка дня с учетом спортивного режима; - основы правильного рациона, витамины и минералы;	В течение года

		- разнообразные способы закаливания и укрепление иммунитета.	
2.3.	Психогигиеническая культура	- Правила психипрофилактики и психогигиены; -Самоконтроль состояния здоровья.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся.		
3.1.	Теоретическая основа воспитания чувства патриотизма	В рамках УТЗ: - Беседы на темы чувство гордости за свою Родину, за свой край, уважение государственной символики. - Рассказы о традициях и развитии избранного вида спорта в современном обществе, легендарные спортсмены; - Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практические мероприятия, культивирующие преданность родной стране	- Участие в парадах, награждениях, церемониях открытия и закрытия спортивно-массовых мероприятий; - Тематические физкультурно – спортивные праздники	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка, с целью формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	- Учебные занятия с применением подвижных и спортивных игр, с регулярно меняющимися правилами; - Креативные тренировки, на которых совместно с обучающимися, разрабатываются новые спортивные упражнения, изменяется последовательность выполнения двигательных действий.	В течение года
4.2.	Теоритические занятия, для развития креативного мышления и умений решать тактические задачи избранного вида спорта нестандартно, и как следствие более эффективно	- Часть учебно-тренировочного занятия, где занимающиеся в процессе беседы усваивают теоритические знания вида спорта, придумывают новые состязания, упражнения, элементы; - Часть учебно-тренировочного занятия, где занимающиеся в процессе беседы, с целью преодоления инертности мышления, устно воспроизводят процесс обратного выполнения различных двигательных действий.	В течение года
5.	Научно - исследовательская, творческая работа занимающихся		
5.1.	Исследовательская деятельность	- Самостоятельная индивидуальная работа занимающихся по заданию тренера, с целью научиться систематизировать, обобщать и углублять знания в определенной области спорта и в последующем, применять их на практике; - Самостоятельная индивидуальная или групповая работа детей, связанная с	В течение года

		решением творческой исследовательской задачи с заранее неизвестным результатом и предполагающая наличие основных этапов, характерных для исследования в научной сфере, для развития познавательного интереса, самостоятельности, культуры учебного труда.	
5.2.	Творческая активность	- Организация занятий по реализации права личности ребенка на свободу, выходящую за пределы обязательного; - Конструктивное развитие творческого замысла обучающихся, в направлении: критика → самосовершенствование. Реализуется на тренировочных занятиях при коллективном обсуждении поставленной тренером задачи, с целью выбора лучшего варианта ее решения.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ⁱ	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	Семинары для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Мероприятия проводятся в формате митапа.
	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная	2 раза в год	Проводится с обязательным использованием разработанных презентаций и

	игра»		видеофильмов.
Учебно – тренировоч ный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ⁱⁱ	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинары для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	2 раза в год	Мероприятия проводятся в формате митапа.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	2 раза в год	Проводится с обязательным использованием разработанных презентаций и видеофильмов.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Может проводиться в широком формате: на физкультурно – спортивных мероприятиях муниципалитета
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

1

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г.

доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Инструкторская практика		
1.1.	- изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий; - изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий.	Инструкторские занятия. Учебно-тренировочные занятия. Семинары.	В течение года
1.2.	«Шефство» над 1-2 новичками	Инструкторские занятия.	В течение года
1.3.	Самостоятельная работа в качестве тренера, инструктора	Учебно-тренировочные занятия.	В течение года
2.	Судейская практика		
2.1.	- составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	Спортивные соревнования. Спортивно – массовые мероприятия.	В течение года
2.2.	Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	Спортивные соревнования. Спортивно – массовые мероприятия.	В течение года

1.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «спортивный туризм», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Далее спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

В таблице представлен план медицинский и медико – биологических, а также гигиенических мероприятий (таблица №5):

Таблица №5

№ п/п	Направления деятельности
1.	Периодические медицинские осмотры
2.	Углубленное медицинское обследование спортсменов
3.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы
4.	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной

	подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки
5.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью
6.	Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Средства восстановления. *Педагогические* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особое значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

2. Рабочая программа по спортивному туризму.

3.1. План учебного процесса по годам обучения:

Начальная подготовка 1 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации	
		Всего	В том числе Теория Практика		
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности; начальная психологическая подготовка.	140		140	Сдача контроль- ных нормати- вов
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.	30		30	Сдача контроль- ных нормати- вов
3.	<u>Техническая подготовка</u> обучение основам техники спортивного туризма; освоение новых двигательных движений;	75		75	Сдача контроль- ных

	формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена, согласно избранному виду спорта				нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.		18	18	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Самостоятельная работа</u> индивидуальные задания, посещение спортивных мероприятий, культурно-просветительская деятельность	40		40	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
6.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	3		3	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		312	18	294	

Начальная подготовка свыше года обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к	180		180	Сдача контроль- ных нормати- вов

	специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;				
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие специальных физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;	40		40	Сдача контрольных нормативов
3.	<u>Техническая подготовка</u> обучение основам техники спортивного туризма; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранного вида спорта	100		100	Сдача контрольных нормативов

4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.		20	20	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
6.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность	55		55	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
7.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	5		5	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		416	20	396	

Учебно – тренировочные группы до трех лет обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных,	208		208	Сдача контроль- ных нормати- вов

	общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;				
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;	85		85	Сдача контрольных нормативов
3.	<u>Техническая подготовка</u> Закрепление и совершенствование техники спортивного туризма; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена, согласно избранному виду спорта	100		100	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям гиревым спортом; настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	30	30		Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок

5.	<u>Инструкторско – судейская практика</u> - изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий; - изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий. - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	8		8	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований
6.	<u>Участие в соревнованиях</u> согласно ежегодному календарному плану соревнований	12		12	Протоколы соревнований
7.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, - индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, - культурно-просветительская деятельность	70		70	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
8.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	7		7	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		520	30	490	

3.2. Календарный учебный график Программы:

Календарный учебный график 1-го года обучения,
этап начальной подготовки (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы													все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
1. Объем реализации Программы															
1.1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	10		140	

1.2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
1.3	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8			75
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1			18
1.5	Самостоятельная работа											15	25	40
1.6	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					1				1	1			3
1.7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1										3
1.8	Участие в соревнованиях				1	1	1							3
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	26	26	26	26	27	27	26	26	26	26	25	25	312
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														6
Количество тренировок в неделю														3
Общее количество тренировок в год														156

**Календарный учебный график
этапа начальной подготовки свыше года обучения (час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	все го

1. Объем реализации Программы														
1.1	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	10		180
1.2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
1.3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			100
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
1.5	Самостоятельная работа											22	33	55
1.6	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						1	1	1	1	1			5
1.7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1						7
1.8	Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	35	35	35	35	35	36	36	35	35	34	32	33	416
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														8
Количество тренировок в неделю														4
Общее количество тренировок в год														208

Календарный учебный график
учебно – тренировочного этапа подготовки, до трех лет обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы													все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
1. Объем реализации Программы															
1.1	Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18		208	
1.2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9			85	
1.3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			100	
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30	
1.5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1					8	
1.6	Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1			12	
1.7	Самостоятельная работа											26	44	70	
1.8	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1		1					7	
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	43	43	43	43	43	44	44	44	43	42	44	44	520	
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год													
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная	один раз в год													

	аттестация	
Количество часов в неделю		10
Количество тренировок в неделю		4-5
Общее количество тренировок в год		208 - 260

Программный материал для проведения тренировочных занятий

В основе многолетней подготовки юных туристов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта. Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки на максимально возможные высшие спортивные достижения.
2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.
3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.
4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.
5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется внеобходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.
6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.
7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и успешно сдавшие вступительные контрольные нормативы. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение основам техники по виду спорта спортивный туризм;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки.

1. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Общефизическая подготовка (ОФП):

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
- Подтягивание на перекладине.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Бег в медленном темпе 5-10 минут.
- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
- Бег на короткие дистанции: 30,60, 100 метров.
- Передвижение по равнинной и пересеченной местности.
- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5 -20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
- Упражнения на развитие быстроты: повторное про бегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.
- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.
- Упражнения на развитие быстроты: Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 - 700 метров.).
- Чередования бега с максимальной и умеренной скоростью
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

2. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

Поскольку в спортивном туризме тактическая подготовка плотно связана с техникой туризма, их целесообразнее прорабатывать в тандеме, вычленив из симбиотического блока с теорией и психологической подготовкой.

Отработка основных приемов работы со специальным снаряжением:

- работа с карабинами;
- работа с устройствами для спуска;
- работа с устройствами для подъема;
- работа с веревкой бухтовка;
- способы подстежки и отстежки к страховочным перилам
- спуск, подъем, навесная переправа, параллельные перила;

узлы, применяемые в спортивном туризме

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 класса:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спуск, подъем спортивным способом;

- переправа методом «горизонтальный маятник» через ручей, овраг по бревну;
- переправа методом «вертикальный маятник».
- переправа по параллельным перилам;
- скальное лазание;
- навесная переправа.

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1-2 класса:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа методом «горизонтальный маятник» через ручей, овраг по бревну;
- переправа методом «вертикальный маятник».
- переправа по параллельным перилам;
- скальное лазание;
- навесная переправа;
- сопровождение.

Основы туристской подготовки и ориентирования.

Туристские узлы. Применение и назначение.

Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.

Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами.

Уборка места лагеря.

Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор.

Гигиена в условиях полевого лагеря.

Комплектование группы, распределение обязанностей.

Должности в группе постоянные и временные.

Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.

Типы костров, правила разведения.

Места для приготовления пищи.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Виды ориентирования. Правила соревнований. Спортивные карты.

Топографическая подготовка.

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний.

Движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп.

1. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Общефизическая подготовка (ОФП):

- Строевые упражнения (построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три).
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
- Подтягивание на перекладине.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60, 100, 400 метров из разных исходных положений.

Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Бег в медленном темпе 10-30 минут.
- Кроссовая подготовка: кросс 5000 метров.
- Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100, 400 метров.
- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (10-40 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
- Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-7 км.) и бег по лестнице.
- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.
- Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег с учетом времени (500 - 2000 метров.).

- Чередования бега с максимальной и умеренной скоростью.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

2. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве на различных классах дистанций:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спуск, подъем спортивным способом;
- переправа методом «горизонтальный маятник» через ручей, овраг по бревну;
- переправа методом «вертикальный маятник»;
- переправа по параллельным перилам;
- скальное лазание;
- навесная переправа.

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 2-3 класса:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа методом «горизонтальный маятник» через ручей, овраг по бревну;
- переправа методом «вертикальный маятник».
- переправа по параллельным перилам;
- скальное лазание;
- навесная переправа;
- сопровождение;
- спуск/ подъём по склону с организацией перил (индивидуальное, групповое прохождение);
- переправа первого участника вброд;
- подъем первого участника с нижней командной страховкой;
- траверс склона первым участником;
- организация перил - особенности в зависимости от условий этапа (блока этапов);
- восстановление перил;
- снятие перил - особенности в зависимости от условий этапа (блока этапов);
- подъём по перилам (по склону, по стенду с зацепами) с верхней командной страховкой;
- переправа первого участника через водное препятствие по бревну;
- верхняя командная страховка - особенности организации в зависимости от условий этапа (блока этапов).

Тактические аспекты подготовки к соревнованиям и прохождению дистанции:

- изучение условий дистанций;
- различные подходы в выполнении технических приемов на разных дистанциях - личная, связка, группа.

Спортивное ориентирование.

Технические приемы и способы ориентирования.

Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, техника бега.

Техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Тактические действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП.

Действия участника на последних минутах контрольного времени.

Точное ориентирование на коротких этапах.

Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Методы развития специализированных восприятий - расстояния, скорости и направления движения.

Контрольная карточка и легенды КП.

Развитие наглядно-обзорной памяти и "памяти карты".

Особенности прохождения дистанций по спортивному ориентированию на соревнованиях по спортивному туризму:

- соревнования по выбору;
- соревнования на маркированной трассе;
- соревнования в заданном направлении.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годовом цикле. Планирование годового цикла определяется: задачами, которые поставлены в годовом цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются спортсмены, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать

разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Годичный цикл подготовки спортсменов в СШ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Психологический контроль

Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля - изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля - определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Методы выявления и отбора одаренных детей.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Одним из видов одаренности является спортивная одаренность.

Спортивная одаренность – это комплекс природных качеств, дающих возможность достичь спортивных вершин в процессе многолетней тренировки. - это врожденные особенности человека, обуславливающие определенный уровень его спортивных достижений.

Способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей. Нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, но встречаются и дети с замедленными темпами формирования способностей. Отсутствие ранних высоких достижений ещё не означает, что высокие способности не проявятся в дальнейшем, тем более, что гиревой спорт является «возрастным спортом» и рекордные результаты могут прийти как в 15 лет, так и в 20 и в 30 лет.

Уровень и характер проявления одаренности очень индивидуальны и заключаются в том, что одни, приходя заниматься тем или иным видом спорта, уже проявляют ярко выраженные способности, других же не принимают в группы начальной подготовки в силу их слабости.

Способности и одаренность у того или иного спортсмена констатируются тогда, когда уже достигнут выдающийся результат и мало внимания обращается на это в процессе отбора на различных этапах спортивной подготовки, где основным фактором выступает соответствие сторон подготовленности тем модельным характеристикам, которые составлены для данного уровня подготовленности.

Условно различают три уровня развития спортивных способностей:

1. Самые общие способности. К ним можно отнести хорошее здоровье, нормальное физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интересы, склонности и т.д.
2. Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок и т.д.
3. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником и т.д.

В отдельных видах спорта структура способностей неодинакова:

Так, в циклических видах спорта, таких как, бег, плавание, спортивная ходьба, лыжные гонки, гребля, конькобежный спорт, велосипедный спорт, важную роль в структуре способностей играют стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, "чувство темпа", "чувства ритма", способность к адекватным оценкам функционального состояния.

В скоростно-силовых видах спорта, таких как, гиревой спорт, важны точные мышечно-двигательные дифференцировки, точная пространственно-временная ориентировка, "чувство ритма".

В играх и единоборствах на первый план выступают психические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения.

Выдающиеся спортивные достижения – это результат взаимодействия наследственных факторов и влияния внешней среды.

В последнее время усилился генетический подход к проблеме спортивных способностей. Некоторые ученые отмечают, что возможности воспитания и тренировки не беспредельны, их границы определены наследственной конституцией (генотипом) данного индивидуума. На это указывал ещё Ч.Дарвин. Он говорил, что воспитание и окружающая обстановка производит лишь слабое влияние на способности человека, большинство которых в действительности являются врождёнными.

Но роль генетической информации в формировании спортивных способностей изучена крайне недостаточно.

Конечно, признавая значимость генетического фактора, не следует преуменьшать роль внешней среды.

Средовые факторы, в частности особенности воспитания детей, играют важную роль во всех видах спорта, где важны настойчивость, трудолюбие, умение преодолевать трудности.

Имеются данные о том, что воздействие тренировки более эффективно в раннем возрасте для одарённых детей. Напротив, для детей, "не имеющих наследственного предрасположения", наибольшее влияние тренировки проявляется в более позднем возрасте.

К критериям определения спортивной одаренности относятся следующие психофизические особенности детей:

- ребенок проявляет большой интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики;
- обладает хорошей зрительно-моторной координацией;
- любит движение (бег, прыжки, лазание);
- обладает широким диапазоном движения (от медленного к быстрому, от плавного к резкому);
- легко удерживает равновесие при выполнении двигательных упражнений (на бревне, трамплине);
- умело владеет телом при маневрировании (стартуя, останавливаясь, целенаправленно меняя направление и т. п.); для своего возраста обладает исключительной физической силой, демонстрирует хороший уровень развития основных двигательных навыков (ходьба, бег, лазание, прыжки, умение бросать и ловить предметы).

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей должно носить системный характер и строиться на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей на протяжении всего процесса обучения;
- обеспечение гибкости и вариативности учебного процесса;
- включение в процесс обучения индивидуализированной психологической поддержки и помощи с учетом своеобразия личности одаренного ребенка;
- постепенный и поэтапный отбор детей.

Таким образом, проблема спортивных способностей требует осторожного подхода к оценке природной одарённости, диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств юного спортсмена.

Данная программа направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу по годам обучения, в том числе в дальнейшем для освоения углубленного уровня; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования.

В МБУ ДО СШ, как и в любой организации физкультурно – спортивной направленности, предусмотрена система контрольных нормативов, которая применяется с целью отслеживания динамики изменения физической подготовки занимающихся, перевода на следующий этап обучения и итоговой аттестации по результатам освоения Программы. Поскольку предлагаемые системы контроля, по нашему мнению, просто номинальны и не информативны, для многолетнего тренировочного процесса, мы разработали собственную модель контроля над физической подготовкой наших спортсменов. Это – прогрессивная шкала оценивания индивидуального уровня физической подготовки занимающихся. При этом неизменными, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по гиревому спорту, остаются сами упражнения, единицы их измерения, а также нормативы для зачисления на тренировочный и этап начальной подготовки.

Данная система была апробирована в МБУДО СШ в течение двух лет, на выборочных учебных группах и показала высокую информативность. Она позволяет построить индивидуальную траекторию динамики уровня физического развития каждого занимающегося, также тренер может отслеживать изменения этих показателей на протяжении всего периода обучения по данной программе. При этом наглядно видна (предусмотрена графическая структура построения анализируемой информации), динамика изменения тестируемых показателей.

Согласно вышеуказанному, педагогический совет МБУ ДО СШ принял решение, о введении в учебно – тренировочный процесс спортивной школы

прогрессивной шкалы оценивания индивидуального уровня физической подготовки занимающихся (протокол №1 от 2 сентября 2021года).

Данная методика предполагает: входное тестирование в начале учебного года по нормативам, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки, и промежуточное тестирование в конце года. Причем количественный показатель контрольных нормативов не установлен (для групп НП-1, УТГ-1, показатели тестов установлены, и их выполнение обязательно). За определяемую величину, согласно которой возможен анализ динамики физподготовки и перевод на следующий уровень обучения обучающихся, берется процент прироста показанного результата всех тестируемых показателей - ОФП, СФП и техническая программа (среднеарифметическое), по каждому занимающемуся. Таким образом, тренер – преподаватель выстраивает индивидуальную траекторию динамики прироста (или же наоборот – регресса) физической подготовленности по каждому ребенку.

Для перевода на следующий уровень обучения прирост показателей в группах должен составлять:

- НП -1, НП- 2, НП-3 – не менее 3 % от исходных показателей входного тестирования на начало года;
- УТГ -1, УТГ-2 – не менее 4% от исходных показателей входного тестирования на начало года;
- УТГ- 3– не менее 5 % от исходных показателей входного тестирования на начало года.

Если занимающийся, не показывает положительной динамики прироста уровня физической подготовки и спортивного результата он не может быть переведен на следующий этап обучения. Ему будет предложена возможность перейти на обучение по общеразвивающей программе. В дальнейшем, если обучающийся, выполнит нормативные требования программы спортивной подготовки избранного вида спорта, он может перейти на ее освоение, соответствующего года обучения.

5.1.Комплексы контрольных упражнений для зачисления (перевода) на обучение по Программе на этапах подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,6	6,0	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	6.50	6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук	количество	не менее		не менее	

	в упоре лежа на полу	раз	10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,4	8,7	8,1	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	145	180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	3	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»						
2.1.	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)	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30	25	35	25
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	7	15	12

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивный туризм»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	9.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4

2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Также к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта «спортивный туризм», предъявляются следующие требования к участию в соревнованиях:

- на тренировочном этапе 1,2,3 годов обучения принимать участие в официальных спортивных соревнованиях муниципального уровня;

Требования к уровню спортивной квалификации на этапах и по годам обучения представлены в таблицах контрольных нормативов.

5.2. Перечень тестов по контролю освоения разделов образовательной Программы, не относящихся к показателям физической нагрузки (для этапов подготовки)

Начальный этап (вопросы):

- история развития вида спорта спортивный туризм;
- общероссийские антидопинговые правила;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- требования техники безопасности на тренировочных занятиях и т.д.

Учебно – тренировочный этап (вопросы):

- основы философии и психологии спортивного туризма;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- процедуры допинг – контроля;
- строение и функции организма человека;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- работа юного инструктора по виду спорта спортивный туризм;
- судейство соревнований по спортивному туризму и т.д.

Тренер – преподаватель, вправе самостоятельно разработать перечень вопросов по контролю за теоретической подготовкой воспитанников, главное требование – количество вопросов для начального этапа подготовки не менее пяти, для тренировочного – не менее семи.

Правильные ответы на более чем 80 % представленных вопросов, показывают достаточный уровень освоения этапа реализуемой Программы.

5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого этапа обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года, этапа (периода) обучения, срок проведения май июнь текущего года) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы тренированности юных спортсменов определяются задачами уровня их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Уровневые нормативы тренированности предъявляют обязательные требования к общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий уровень многолетней подготовки.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость уровневого контроля одинакова для всех групп. Значимость контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.

Итоговая аттестация подразумевает – контроль знаний по теоретической части программы и выполнение тестов по физической подготовке и техническому мастерству. Прирост показателей в итоговом тестировании для группы ТГ-3 должен оставлять не менее 5% от исходного уровня входного тестирования на начало года.

Если все предлагаемые условия выполнены, установлено, что

обучающийся успешно освоил данную общеобразовательную программу по футболу и при необходимости МБУДО СШ выдает справку о прохождении обучения.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.3172-14» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах; - знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

К тренировкам допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения тренировки

Учащийся должен:

- начинать тренировку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их
- соблюдать требования тренера и не нарушать их
- начинать упражнение можно по сигналу тренера
- знать и выполнять настоящую инструкцию

Требования безопасности перед началом тренировки.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия
- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению тренировки
- выходить на место проведения занятий с разрешения тренера
- по команде тренера встать в строй для общего построения

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь
- при возникновении пожара немедленно прекратить тренировку, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть

Требования безопасности по окончании тренировки.

Учащийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь
- организованно покинуть место проведения занятия
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь
- вымыть руки с мылом

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

-Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

-Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

-Применять упражнения на расслабление и массаж.

-Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

-Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

5.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1.Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237-н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Так же для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивный туризм», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися)

5.2.Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
2.	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штук	4
3.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
4.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
5.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
6.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
7.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
8.	Карабин альпинистский	штук	24
9.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей	штук	30
10.	Компас жидкостный	штук	12
11.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
12.	Петли страховочные	комплект	12
13.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
14.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления	комплект	2
15.	Трек для навесной переправы	штук	2
16.	Устройство для спуска по веревке	штук	12

- обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап)

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»							
1.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на обучающегося	-	-	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на обучающегося	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
9.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические,

практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

5.3. Информационно – методические условия реализации программы:

Перечень информационно-методического обеспечения и цифровых образовательных ресурсов:

1. ГОСТ Р 54605-2011.Туристские услуги. Услуга детского и юношеского туризма.
2. ГОСТ Р 57806-2017. Туристские услуги в области самостоятельного туризма. Общие требования.
3. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися /под общ. ред. М.М. Бостанджогло. - Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации».- М.: Изд-во «Канцлер», 2015, - 24 с.
4. Общие требования к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности таких мероприятий / Министерство просвещения Российской Федерации и Министерство экономического развития науки Российской Федерации. - М., 2019 - 8 с.
5. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации ЕВСК (действует с 11 июля 2021 г. до 1 января 2023 года)/Министерство спорта России. - М., 2017 - 33 с.
6. Правила вида спорта "спортивный туризм"/Министерство спорта России.- М., 2021 - 839 с.
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ.

Основная литература:

1. Арсентьев В.М. Безопасность проведения туристских походов // В сборнике: Образование в области безопасности жизнедеятельности и новых технологий: проблемы и перспективы развития // Сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции. - Чита: ЗГУ, 2017. - С. 36-39.
2. Баканов М.В., Титлов А.Ю. Морально-психологическая подготовка в туристских группах разного возраста // Современные здоровьесберегающие технологии. - 2018. - № 1. - С. 8-15.

3. Веселова Н.Ю. Организация туристской деятельности. - М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 255 с.
4. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» / Ю.С. Воронов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 64с.
5. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
6. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. - Изд-во: ВЛАДОС, 2004. - 352 с.
7. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. - Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. - 27 с.
8. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. / В.А. Кропачев. - Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
9. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
10. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру / Ф.Ф. Минхаиров. - Казань: РИЦ Школа, 2004 - 148с.
11. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 / И.П. Подласый. - Изд-во: ВЛАДОС, 1999. - 576 с.
12. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик - М.: Советский спорт, 2002 - 700 с.
13. Черепанова И.О. Тематическое планирование занятий по подготовке к туристскому походу // В сборнике: Колпинские чтения: детско - юношеский туристско-краеведческий форум // Материалы II межрегиональной (с международным участием) научно -практической конференции. - СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2020. - С. 229-232.
14. Шаяхметова Г.М. Программа туристского палаточного лагеря «Батыр» (методическое пособие для организаторов детских туристских палаточных лагерей, руководителей туристских походов, педагогов дополнительного образования, методистов) // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. - 2017. - № 2 (123). - С. 164-191.

Дополнительная литература:

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М.: Виланд, 1996. - 80 с.
2. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах.

Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.

4. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. - М.: Советский Спорт, 2001 - 80с.
5. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. - 285 с.
6. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - 152с.
7. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. 228с.
8. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
9. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 - 92с.
10. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. - 61 с.
11. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
12. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. - М: Советский спорт, 2002 - 700 с.

Интернет-ресурсы:

1. Библиотека отчетов о спортивных походах. <http://www.tlib.ru/>
2. МЧС России: <https://www.mchs.gov.ru>
3. Новости спортивного ориентирования. <http://www.moscompass.ru/news/>
4. Нормы ГТО. Источник: Всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <https://www.gto.ru/norms>
5. Российский туризм. Всероссийская библиотека отчетов. <http://tourism.ru/>
6. Федерация спортивного ориентирования России. <https://rufso.ru/>
7. Федерация спортивного туризма России. <https://tssr.ru/>

Учебно – тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ≈ 120/180				
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.