

«Утверждена»
Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ
А.А.Замальдинов
2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивный туризм»
на 2024-2025 учебный год.

НП (начальная подготовка)
год обучения – третий
минимальный возраст
обучающихся -10 лет

УТГ (учебно-тренировочная группа)
год обучения – первый
минимальный возраст
обучающихся -10 лет

Составитель:
Тренер-преподаватель
И.И.Гришин.

с.Улёты 2024 г.

«Утверждена»
Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ
_____ А.А.Замальдинов
«__» _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивный туризм»
на 2024-2025 учебный год.

НП (начальная подготовка)
год обучения – третий
минимальный возраст
обучающихся -10 лет

УТГ (учебно-тренировочная группа)
год обучения – первый
минимальный возраст
обучающихся -10 лет

Составитель:
Тренер-преподаватель
И.И.Гришин.

с.Улёты 2024 г.

1.1.Пояснительная записка.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденной директором директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ (приказ № 46-од от «16» 09 2024 г.)

В рабочей программе устанавливаются, необходимые параметры объёмов учебной нагрузки, количество и цикличность мероприятий, условия для организации учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на каждый год соответствующего этапа обучения.

Условия необходимые для проведения занятий:

- место проведения теоретических занятий Спортивный комплекс с.Улёты;
- место проведения практических занятий (помещения, тренировочные тренажёры, полигоны в природной среде т.п.) спортивный зал, уличная спортивная площадка, тренажерный зал с.Улёты;

Условия набора учащихся в коллектив: по заявлению (в электронном виде) законных представителей принимаются все желающие, согласно возрастному диапазону по программе (с 8 лет).

Обязательное условие – медицинский допуск к занятиям по физической подготовке, к участию в туристских походах и соревнованиях. Группа учащихся может быть как одного возраста, так и разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Состав группы – постоянный. В группе НП занимаются 12 человек, в группе УТГ 8 человек. В процессе обучения формируются команды для участия в районных, краевых и межрегиональных соревнованиях.

1.2.Условия необходимые для проведения занятий:

- место проведения теоретических занятий Улётовская ДЮСШ;
- место проведения практических занятий (помещения, стадион, спортивный зал, тренажерный зал.)

	Направленность дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;	Физкультурно-спортивная Образовательная программа начальной подготовки и спортивной специализации
	Форма обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки: очная, в том числе с применением дистанционных технологий	<i>Форма организации</i> деятельности обучающихся групповая, фронтальная по подгруппам, индивидуальная. Проводятся теоретические и практические занятия. <i>По типу занятия:</i> комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, показательные, игровые.
	Год обучения (группа)	<i>3год обучения ГНП</i>
	Цель на 2024-2025 учебный год	достижение максимально возможного результата технико-тактической, психологической и соревновательной подготовленности для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.
	Задачи	-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Гиревой спорт»; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.
	Режим занятий Занятия проводятся, согласно утверждённого директором МУ	3год обучения – 4 раз в неделю , 8 часов в неделю по 2+2+2+2учебных часа 1учебный час – 60 минут

	ДО Улётовская ДЮСШ расписания	
	Средства и методы	Методы: 1.Словесные методы (описание, объяснение, разбор, указание). 2.Наглядные методы (показ упражнений и техники выполнения их). 3.Практические методы (метод упражнений, равномерный, переменный, избирательных воздействий, повторный, расчлененный; соревновательный метод). Средства: 1.Подвижные и спортивные игры. 2.Упражнения из других видов спорта, связанные с проявлением быстроты, ловкости, гибкости. 3.ОРУ 4.Специальные упражнения (подводящие, индивидуальные, групповые, игровые)
	Предполагаемые результаты:	- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма в; - всестороннее гармоничное воспитание физических качеств; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники и тактики гиревого спорта; - адаптация к соревновательной деятельности; - выявление перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гиревым спортом.
	Год обучения (группа)	1 год обучения УТГ (спортивная специализация)
	Цель на 2024-2025 учебный год	Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм».
	Задачи	-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Спортивный туризм» ; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.
	Режим занятий Занятия проводятся, согласно утверждённого директором МУ ДО Улётовская ДЮСШ расписания	1 год обучения – 4 раз в неделю по 2,5+2,5+2,5+2,5 учебных часа. 1 учебный час – 60 минут
	Средства и методы	Методы: 1. Словесные методы (описание, объяснение, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт). 2. Наглядные методы (показ упражнений и техники

		футбольных приёмов, жестикуляции). 3. Практические методы (метод упражнений, равномерный, переменный, избирательных воздействий, повторный, расчлененный; соревновательный метод, игровой метод). Средства: 1. Подвижные и спортивные игры. 2. Упражнения из других видов спорта, связанных с проявлением быстроты, ловкости, гибкости. 3. ОРУ 4. Специальные упражнения (подводящие, индивидуальные, групповые, игровые).
	Предполагаемые результаты:	формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивный туризм» -выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) для перехода на следующий этап подготовки, - участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня муниципальных соревнований;

1.3. Содержание программы.

Учебно-тематический план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

№	Виды подготовки и другие мероприятия	НП	СП
1	Общая физическая подготовка	180	180
2	Специальная физическая подготовка	70	130
3	Участие в спортивных соревнованиях	16	30
4	Техническая подготовка	90	98
5	Тактическая подготовка	10	12
6	Теоретическая подготовка	16	20
7	Психологическая подготовка	2	4
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4
9	Инструкторская практика	8	12
10	Судейская практика	8	12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	8
12	Восстановительные мероприятия	6	10
Всего количество в год		416	520

Содержание программы.

1. Вводное занятие

1.1. Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МУ ДО «Улётовская ДЮСШ»

2. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.

2.1. Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.

2.2. Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.

2.3. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.

3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.

3.1. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов

3.2. Комплектование медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке.

3.3. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.

4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.

4.1. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в летнее и зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

4.2. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Ремонт снаряжения.

Требования к чистке, стирке, хранению.

4.3. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.

4.4. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.

4.5. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.

4.6. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.

5. Основы техники спортивного туризма

5.1. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.

5.2. Терминология, применяемая в спортивном туризме. Характеристика технических приемов.

5.3. Подъем по склону с верхней командной страховкой;

5.4. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам;

5.5. Движение по перилам по тонкому льду;

5.6. Переправа первого участника вброд;

5.7. Переправа первого участника по тонкому льду;

5.8. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну;

5.9. Организация и снятие перил;

5.10. Переправа первого участника через реку по бревну;

5.11. Траверс склона первым участником с командной страховкой;

5.12. Движение по навесной переправе.

5.13. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины.

5.14. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.

5.15. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

5.16. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

5.17. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

5.18. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

6. Нормативная база по спортивному туризму

6.1. Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.

6.2. Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами».

6.4. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Определение результатов».

6.5. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований.

6.6. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.

7. Основы туристской подготовки

7.1. Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.

7.2. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Уборка места лагеря.

7.3. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. Гигиена в условиях полевого лагеря.

7.4. Комплектование группы, распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные.

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

7.6. Требования к месту бивуака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Правила установка палатки в различных условиях.

7.7. Типы костров, правила разведения.

7.8. Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

7.9. Обязанности завхоза. Меню. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

8. Общая физическая подготовка (ОФП).

- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
- Бег в медленном темпе 5-10 минут.
- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
- Подтягивание на перекладине.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
- 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.
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.
- 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 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 общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), кроссы (до 5 км.), бег по лестнице.
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

9. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

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

- 9.1. движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- 9.2. траверс по перилам;
- 9.3. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- 9.4. спортивный спуск с самостраховкой;
- 9.5. переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- 9.6. движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- 9.7. скальное лазание.
- 9.8. отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 1-2 класса:
- 9.9. движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- 9.10. траверс по перилам;
- 9.11. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- 9.12. спортивный спуск с самостраховкой;
- 9.13. переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- 9.14. движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- 9.15. скальное лазание.
- 9.16. Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:
- 9.17. подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;
- 9.18. транспортировка груза на этапах.

10. Организация и проведение поисково-спасательных работ.

- 10.1. ПСР на акватории.
- 10.2. ПСР в природной среде.

11. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Участие в течение учебного года в районных, городских, краевых и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию.

12.Сдача контрольных нормативов.

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

1.3.1.Учебный план по виду спорта «спортивный туризм». Группа НП- 3.

Наименование тем и разделов	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Вводное занятие	1	1	
1.1. Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МУ ДО «Улётовская ДЮСШ»	1	1	
2.История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	3	3	
2.1. Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.	1	1	
2.2.Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.	1	1	
2.3. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.	1	1	
3.Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.			
3.1. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов	3	1	2
3.2. Комплектование медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке.	1	1	
3.3. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.			
4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	1		1
4.1. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в летнее и зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.	1		1
4.2. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.	6	1	5
4.3. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.	1		1
4.4. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.	1	1	
4.5. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.	1		1
4.6. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.	1		1
5. Основы техники спортивного туризма			
5.1. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.	1		1
5.2. Терминология, применяемая в спортивном туризме. Характеристика технических приемов.	1		1
5.3. Подъем по склону с верхней командной страховкой;	90	5	85
5.4. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам;	3	3	
5.5. Движение по перилам по тонкому льду;	2	2	
5.6. Переправа первого участника вброд;			

5.7. Переправа первого участника по тонкому льду;	5		5
5.8. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну;	5		5
5.9. Организация и снятие перил;			
5.10. Переправа первого участника через реку по бревну;	5		5
5.11. Траверс склона первым участником с командной страховкой;	5		5
5.12. Движение по навесной переправе.	5		5
5.13. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины.	5		5
5.14. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.	5		5
5.15. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.	5		5
5.16. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.	5 6		5 6
5.17. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.			
5.18. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.	6		6
6. Нормативная база по спортивному туризму			
6.1. Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.	6		6
6.2. Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами».	6 6		6 6
6.3. Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному туризму».	5		5
6.4. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная».	6 1	6 1	
Раздел «Определение результатов».			
6.5. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований.	9	4 1	
6.6. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.	1 1		
7. Основы туристской подготовки			
7.1. Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.		1	
7.2. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Уборка места лагеря.	1		
7.3. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. Гигиена в условиях полевого лагеря.	1	1	
7.4. Комплектование группы, распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные.			
7.5. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.	1		
7.6. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Правила установка палатки в различных условиях.	1		5
7.7. Типы костров, правила разведения.	1 1		1

7.8. Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.	1	1	
7.9. Обязанности завхоза. Меню. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.	174		
8. Общая физическая подготовка (ОФП).			
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.			1
- Бег в медленном темпе 5-10 минут.			1
- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.			1
- Подтягивание на перекладине.			1
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.			1
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).			1
- 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.	100		174
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.			
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.			
- 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.	5		
- 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.	5		
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), кроссы (до 5 км.), бег по лестнице.	5		
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.	5		
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.	10		100
9. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.	5		
Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 класса:	5		5
9.1. движение по бревну через реку и овраг по перилам;	5		
9.2. траверс по перилам;	5		5
9.3. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;	5		5
9.4. спортивный спуск с самостраховкой;			
9.5. переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);	5		5
9.6. движение по веревке с перилами (параллельные перила);	5		5
9.7. скальное лазание.	10		5
9.8. отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 1-2 класса:	5		10
9.9. движение по бревну через реку и овраг по перилам;	5		5
9.10. траверс по перилам;	10		5
9.11. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;	4		5

9.12. спортивный спуск с самостраховкой;	6		5
9.13. переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);			510
9.14. движение по веревке с перилами (параллельные перила);	12		5
9.15. скальное лазание.			5
9.16. Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:			10
9.17. подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;	2		4
9.18. транспортировка груза на этапах.			6
10. Организация и проведение поисково-спасательных работ.			12
10.1. ПСР на акватории.			
10.2. ПСР в природной среде.			2
11. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.			
Участие в течение учебного года в районных, городских, краевых и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции).			
12. Сдача контрольных нормативов.			
Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.			
ИТОГО за период обучения:	416 ч.	21ч.	395 ч.

1.3.2. Учебный план по виду спорта «спортивный туризм». Группа УТГ -1

Наименование тем и разделов	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Вводное занятие	1	1	
1.1. Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МУ ДО «Улётовская ДЮСШ»	1	1	
2. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	3	3	
2.1. Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.	1	1	
2.2. Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.	1	1	
2.3. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.	1	1	
3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	3	1	2
3.1. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов	1	1	
3.2. Комплектование медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке.			
3.3. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.	1		1
4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	1		
4.1. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в летнее и зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.	1		1
4.2. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.	6	1	5
	1	1	

4.3. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.			
4.4. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.	1		1
4.5. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.	1		1
4.6. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.	1		1
5. Основы техники спортивного туризма			
5.1. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.	1		1
5.2. Терминология, применяемая в спортивном туризме.	1		1
Характеристика технических приемов.	98		98
5.3. Подъем по склону с верхней командной страховкой;	4		4
5.4. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам;			
5.5. Движение по перилам по тонкому льду;	4		4
5.6. Переправа первого участника вброд;			
5.7. Переправа первого участника по тонкому льду;	6		6
5.8. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну;	6		6
5.9. Организация и снятие перил;			
5.10. Переправа первого участника через реку по бревну;	6		6
5.11. Траверс склона первым участником с командной страховкой;	6		6
5.12. Движение по навесной переправе.	7		7
5.13. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины.	7		7
5.14. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.	7		7
5.15. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.	7		7
5.16. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.	7		7
5.17. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.	4		4
5.18. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.	4		4
6. Нормативная база по спортивному туризму			
6.1. Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.	4		4
6.2. Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами».	4		4
6.3. Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному туризму».	12	12	2
6.4. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Определение результатов».		2	
6.5. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований.		2	

6.6. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.		2	
7. Основы туристской подготовки		2	
7.1. Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.			
7.2. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Уборка места лагеря.			
7.3. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. Гигиена в условиях полевого лагеря.		2	
7.4. Комплектование группы, распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные.			
7.5. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.	18		18
7.6. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Правила установка палатки в различных условиях.	2		2
7.7. Типы костров, правила разведения.			
7.8. Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.	2		2
7.9. Обязанности завхоза. Меню. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.	2		2
8. Общая физическая подготовка (ОФП).			
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.	2		2
- Бег в медленном темпе 5-10 минут.			
- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.	2		2
- Подтягивание на перекладине.	2		2
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.	2		2
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).	2		2
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.	2		2
- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.	180		180
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.			
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.			
- 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 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 общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), кроссы (до 5 км.), бег по лестнице.			
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.			
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.			110

9.Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.	110		
Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 класса:	6		6
9.1. движение по бревну через реку и овраг по перилам;	6		
9.2. траверс по перилам;	6		6
9.3. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;			6
9.4. спортивный спуск с самостраховкой;	6		
9.5. переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);	6		6
9.6. движение по веревке с перилами (параллельные перила);	6		6
9.7. скальное лазание.			
9.8. отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 1-2 класса:	6		6
9.9. движение по бревну через реку и овраг по перилам;	8		8
9.10. траверс по перилам;	6		
9.11. спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;			6
9.12. спортивный спуск с самостраховкой;	6		
9.13. переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);	6		6
9.14. движение по веревке с перилами (параллельные перила);	6		6
9.15. скальное лазание.	6		6
9.16.Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:	6		6
9.17. подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;	6		
9.18. транспортировка груза на этапах.	8		6
10. Организация и проведение поисково-спасательных работ.	6		6
10.1. ПСР на акватории.			6
10.2. ПСР в природной среде.	4		
11.Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	57		4
Участие в течение учебного года в районных, краевых и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции).	17		57
	40		17
	30		40
12.Сдача контрольных нормативов.	2		30
Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.			2
ИТОГО за период обучения:	520 ч.	18 ч.	502 ч

1.4.Планируемые результаты:

По окончании года обучения (группа СОГ) обучающиеся должны знать:

-правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.

-перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму.

-признаки, оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, мозолях, отравлениях.

-функциональные обязанности каждого члена группы правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде, принципы самоконтроля, профилактики травматизма.

По окончании года обучения (группа СОГ) обучающиеся должны уметь:

-применять указанные знания на практике, ориентироваться на местности, самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и

тренировок, проходить дистанции 1 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента.

По окончании года обучения (группа НП) обучающиеся должны знать:

- структуру и основные разделы Регламента по группе дисциплин " дистанция",
- состав ремонтного набора и медицинской аптечки для одно – и многодневных походов и соревнований,
- приёмы оказания первой доврачебной помощи при отморожениях, травмах опорно-двигательного аппарата,
- планирование и организацию многодневного похода,
- виды и принципы организации страховки и сопровождения.

По окончании года обучения (группа НП) обучающиеся должны уметь:

- проверять комплектность и исправность снаряжения для походов и соревнований,
- формировать походную аптечку, безопасно эксплуатировать бивачное снаряжение,
- пользоваться узлами по Регламенту для постановки и прохождения дистанций,
- проходить дистанции 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента, оборудовать этапы и дистанции 1-2 классов,
- применять виды страховки в зависимости от выполнения технического приёма,
- организовать транспортировку пострадавшего в зависимости от характера травмы,
- вести дневники самоконтроля

По окончании года обучения (группа СП) обучающиеся должны знать:

- нормативно – правовые документы по спортивному туризму;
- структуру системы обеспечения безопасности в туристском походе;
- задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по поисково-спасательным работам;
- профилактику и оказание первой медпомощи при обмороке, сердечных заболеваниях, неотложную помощь на берегу при утоплении;
- причины возникновения экстремальных ситуаций и меры их предупреждения, действия группы в экстремальных ситуациях.

По окончании года обучения (группа СП) обучающиеся должны уметь:

- организовывать походный быт в любых погодных условиях и на любом характере местности,
- проходить дистанции 3-4 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента, оборудовать этапы и дистанции 1-2-3 классов,
- организовать и провести поисково-спасательные работы,
- составлять раскладку продуктов с учётом калорийности рациона продуктов.

Личностные навыки в результате обучения :

По окончании года (группа СОГ): соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил техники безопасности и личной гигиены в походе и на тренировках.

По окончании года (группа НП): навыки оптимального поведения в экстремальной ситуации, навыки самоорганизации, понимание общественной значимости совершаемых дел, достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами; мотивация занятий физической культурой и спортом для разностороннего развития личности и достижения спортивных результатов, навыки самостоятельной организации досуга, навыки ведения дневника самоконтроля.

По окончании года (группа СП): осознанная гражданская позиция, самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения, оптимальный уровень коммуникативности, стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства.

Планируемые результаты по программе в целом:

1. Приобретение умений и навыков для организации и самостоятельного проведения похода выходного дня, результативного участия в степенных и категорийных походах.
2. Достижение высокого уровня спортивного совершенствования, выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3.Результативное выступление в соревнованиях по спортивному туризму районного, краевого и межрегионального уровней, выполнение разрядных требований.

4.Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, стимула для дальнейшего личностного развития.

Формы подведения итогов реализации программы:

1.Организация и проведение похода выходного дня с младшими обучающимися.

2.Тестирование по основным разделам программы (в конце изучения каждого раздела)

3 Зачёты по практике спортивного туризма (в виде прохождения учебных дистанций во времени и по штрафной системе оценки нарушений)

4.Сдача нормативов ГТО

5.Участие в соревнованиях по спортивному туризму районного, краевого и межрегионального уровней, выполнение разрядных требований.

6. Зачётные многодневные походы различной степени сложности с оценкой результативности участия обучающихся.

7. Участие в муниципальных и региональных мероприятиях не менее 50% обучающихся. Включение в число победителей и призеров мероприятий не менее 10%

Способы проверки: контроль администрации, журнал учета посещаемости обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта, вида спорта «спортивный туризм» в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа со спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях учреждения - это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С обучающимися регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены

- чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и во время участия в других спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (соревнования, тематические мероприятия, учебно-тренировочные мероприятия, пешие походы, водные походы).

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по спортивному туризму, сплотить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера - преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения обучающихся, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход обучающихся на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация об успехах учреждения, результатах соревнований, поздравления победителям, призерам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря.

Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, размещать информацию на официальном сайте в сети Интернет.

На тренировочном занятии следует отметить каждого ученика и всю группу в целом. После тренировочного занятия в спортивном зале или в природной среде обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их **МОНОТОННЫЙ** характер могут привести к снижению интереса к спортивному ориентированию и отсеку перспективных юных спортсменов.

Немаловажное значение имеет работа с родителями в учреждения - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на занятиях В спортзале, в природной среде, на соревнованиях.

Важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников соревнований, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и проявление во время соревнования морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки исполнения
Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня	В течении года
1.2	Инструкторская практика	Учебно- тренировочные занятия	В течении года
Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение занятий, направленных на формирование ЗОЖ	Дни здоровья и спорта	В течении года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся	В течении года
2.3	Антидопинговые правила	Проведение бесед	В течении года
Патриотическое воспитание			
3.1	Воспитание патриотизма, уважение к государственным символам, традициям в обществе и спорте	Беседы, встречи с ветеранами спорта, участниками боевых действий.	В течении года
3.2	Практическая подготовка	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	В течении года
Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления	В течении года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Срок проведения
Группа начальной подготовки 3 года обучения			
1.	Проведение инструктажа по т/б на начало учебного года	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на тренировочных занятиях, соревнованиях, в лесу, на воде, о средствах пожарной безопасности и т.д.)	сентябрь в течение года
2	Формирование культуры здорового образа жизни	Проведение бесед с учащимися о здоровом образе жизни, о вредных привычках и склонностях.	октябрь
3	Физическое воспитание	Беседа: «Мы дружим с физкультурой», о самостоятельных занятиях физкультурой в семье, во дворе, на стадионе, о формировании здорового образа жизни.	в течение года
4	Культурно-нравственное воспитание	Лекция о мировоззренческих качествах юных спортсменов: дисциплинированность, трудолюбие, единство слова и дела, уважение к старшим, коллективизм и товарищеская взаимопомощь.	в течение года
5	Экологическое воспитание	Беседа о воспитании бережного отношения детей к миру природы: цветам, деревьям кустарникам, ко всему живому и окружающему миру. Поход на природу	март
6	Трудовое воспитание	Беседа: 1. О формировании трудовых навыков, воспитании трудолюбия, ответственности за порученное дело, бережного отношения к общественному имуществу.	апрель-май
Учебно-тренировочная группа (этап спортивного совершенствования) 1 года; 1 года обучения			
1	Проведение инструктажа по т/б на начало учебного года	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на тренировочных занятиях, соревнованиях, в лесу, на воде, о средствах пожарной безопасности и т.д.)	сентябрь в течение года
2	Формирование культуры здорового образа жизни	Проведение бесед с учащимися о здоровом образе жизни, о вредных привычках и склонностях.	октябрь
3	Патриотическое и гражданско-правовое	Беседа: «Мы дружим с физкультурой», о самостоятельных занятиях физкультурой в семье, во дворе, на стадионе, о формировании здорового образа жизни.	в течение года
4	Физическое воспитание	Беседа: «Мы дружим с физкультурой», о самостоятельных занятиях физкультурой в семье, во дворе, на стадионе, о формировании у учащихся здорового образа жизни.	
5	Культурно-нравственное воспитание	Лекция о мировоззренческих качествах юных спортсменов: дисциплинированность, трудолюбие, единство слова и дела, уважение к старшим, коллективизм и товарищеская взаимопомощь.	в течение года
6	Профориентационное воспитание	Беседа о воспитании бережного отношения детей к миру природы: цветам, деревьям кустарникам, ко всему живому и окружающему миру.	март

		Поход на природу	
7	Трудовое воспитание	Беседа: 1.О формировании трудовых навыков, воспитании трудолюбия, ответственности за порученное дело, бережного отношения к общественному имуществу.	апрель-май

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Работа по ознакомлению с правилами, направленными на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним проводится во всех группах. Занятия форме бесед, семинаров. Обучающиеся получают знания по антидопинговым мероприятиям, проводимым всемирной антидопинговой организацией. На официальном сайте РУСАДА тренерам-преподавателям, а также обучающимся можно пройти онлайн-обучение по антидопинговому обеспечению тренировочного процесса.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «о физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

-знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с **НИМ**, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных викторин для обучающихся, семинаров для обучающихся и тренеров-преподавателей, а также родительских собраний;
- ежегодное прохождение онлайн-обучения обучающихся и тренеров-преподавателей на портале онлайн-образования РУСАДА;
- ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
 5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица
 6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
 7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
 8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
 9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
 10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
 11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.
- В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.
- Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность размещается на информационном стенде Учреждения.
- Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивный туризм».

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Группа начальной подготовки 3 года обучения			
1	Выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга .		
2	Проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями.		
3	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы		
Учебно-тренировочная группа (этап спортивного совершенствования) 1 года обучения			
1	Провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;		
2	Проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их		

	родителями/законными представителями.		
3	Права и обязанности спортсмена, санкции при выявлении нарушений и их влияние на карьеру		
4	Анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.		
5	Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы		

РАЗДЕЛ № 2 « КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

2.1.1.Формы организации и режим реализации программы.

Форма обучения– **очная**;

Форма организации деятельности обучающихся может быть: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам, индивидуальная;

По типизация: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, показательные, игровые.

Форма проведения занятия (вид): учебно-тренировочные занятия; могут быть – комплексные, открытые занятия; участие в соревновательной деятельности.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные (в группе по плану) тренировочные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация

2.1.2.Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду «Спортивный туризм».

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3- значительное влияние; 2- среднее влияние; 1- не значительное влияние.

2.1.3.Режим учебно-тренировочной работы.

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальная подготовка	3 год	9-15	12-15	8	проходить дистанции 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента, оборудовать этапы и дистанции 1-2 классов
Учебно-тренировочная группа	1 год	10-18	15-20	10	проходить дистанции 3-4 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента, оборудовать этапы и дистанции 1-2-3 классов, организовать и провести поисково-спасательные работы

Комплектование группы происходит в августе. Количественный состав обучающихся в группе 8 - 15 человек. Приём детей производится на добровольной основе с 8 лет и старше, по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания директором Учреждения. Расписание формируется к началу учебного года. В течение учебного года возможны изменения расписания, но не реже одного двух раз в год.

2.1.4. Материально-технические условия:

Для занятий по программе "Спортивный туризм" имеется:

- спортивный зал, специальное оборудование и снаряжение для организации туристических переправ;
 - индивидуальные страховочные системы на каждого участника с необходимым оборудованием;
 - спортивная площадка;
 - туристическое оборудование для организации походов с ночевками и приготовления пищи.
- Информационное обеспечение – видео и фотоматериалы для инструктирования по правилам действия в ЧС и преодолению туристических переправ. Имеется доступ в интернет. Кадровое обеспечение - в реализации программы участвует один тренер-преподаватель – Гришин Иван Иванович.

2.1.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод.

Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный.

Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы.

Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения.

Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод.

Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия.

Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования.

Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

2.1.6.Используемые методики:

1. И.М. Юсупов «Экспресс-диагностика-эмпатия»;
2. А.В. Карпов «Психодиагностическая методика определения индивидуальной меры рефлексивности»;
3. Л. Байбародова «Методика изучения мотивов участия школьников в деятельности», «Экспресс-диагностика уровня самооценки»;
4. Т.А. Барышева «Диагностика эстетического развития личности»;
5. К. Тэккс «Одаренность. Выявление и развитие»

2.2. Формы аттестации

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование.

Два раза в год (октябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводится контрольные испытания по общей физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

2.3. Оценочные материалы

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики- юноши	Девочки- девушки	Мальчики -юноши	Девочки девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «маршрут», «дистанция»						
1.1	Бег на 30 метров	с	6,3	6,6	6,0	6,3
1.2	Бег на 1000	Мин,с	6.30	6.50	6.10	6.30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Колич-во раз	10	5	13	7
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	см	+2	+3	+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10	с	8.4	8.7	8.1	8.4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	145	180	165

1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	2		5	
1.8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз		3		6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»						
2.1	Бросок набивного мяча весом 2 кг	см	261	211	346	281
2.2	плавание	м	Держаться на воде		25	25
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»						
3.1	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с с последующим прохождением по прямой линии	Количество раз	2	2	3	3
3.2	Прыжок с места вверх со взмахом руками	см	20	15	23	17
3.3	Вис на перекладине на двух руках	с	30	25	35	25
3.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Количество раз	10	7	15	12

Нормативы общей физической и специальной 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	Юноши- мужчины	Девушки- женщины
Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1	Бег на 60 м	с	10.8	11.2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	20	10
1.3	Челночный бег 3x10 м	с	9.0	9.4
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	см	+5	+6
1.5	Прыжок в длину с места двумя ногами	см	190	175
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	10	5
Нормативы ОФП для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1	Бег на 60 м	с	10.8	11.2
2.2	Бег на 1500 м	Мин, с	8.20	9.30
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	15	8
2.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	см	+3	+4
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	10.5	11.2
2.6	Прыжок в длину с места двумя ногами	см	160	145
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	4	
2.8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз		9
2.9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Количество раз	15	12
3.нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1	Кросс на 3000 м	Мин,с	20.00	
3.2	Кросс на 2000 м	Мин.с		18.00
3.3	Подъём переворотом из виса на высокой перекладине	Количество раз	3	
3.4	Плавание	м	50	50
4.Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут»				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивный разряд «3 спортивный разряд»		
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
5. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивные разряды – «3,2,1 юношеский спортивный разряд»		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды – «3,2,1 спортивный разряд»		