

Учреждение дополнительного образования  
«Калининская детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
на педагогическом совете  
УДО «Калининская ДЮСШ»  
протокол № 03  
от 26.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
УДО «Калининская ДЮСШ»  
/Зинкеева Л.С./  
Приказ № 82-од от 26 августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа  
по виду спорта  
СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ  
дисциплина «Дистанция»  
(базовый и углубленный уровень)**



**Срок реализации программы– 6 лет**

Ф.И.О. составителей Программы:

*Писаренко Н.М.* - инструктор-методист УДО «Калининская ДЮСШ»

*Штанько А.В.* - тренер-преподаватель по спортивному туризму

Тверь

<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>		
<b>I.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
1.1.	Характеристика спорта	4
1.2.	Сроки обучения, минимальный количественный состав и минимальный возраст для зачисления на обучение	6
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	7
<b>II.</b>	<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	9
<b>III.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	16
3.1.	Объемы учебных нагрузок	18
3.2.	Содержание и методика работы по предметным областям	19
3.3.	Методы выявления и отбора одаренных детей	38
3.4.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	40
<b>IV.</b>	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТИЦИОННАЯ РАБОТА</b>	41
<b>V.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	43
5.1.	Контрольно-переводные нормативы для оценки результатов освоения программы	43
5.2.	Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	47
5.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	49
5.4.	Антидопинговые мероприятия	54
<b>VI.</b>	<b>ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	56
6.1.	Кадровое обеспечение	56
6.2.	Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации программного материала	56
<b>VII.</b>	<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	
7.1.	Список литературы	59
7.2.	Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе	60

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процесса в УДО «Калининская ДЮСШ» Калининского района Тверской области по виду спорта **спортивный туризм, дисциплине «Дистанция»** и разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16 апреля 2018 г., № 345;
- с Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- с Уставом УДО «Калининская ДЮСШ» Калининского района Тверской области.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм.

**Цель программы:** создание условий для реализации учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки по виду спорта спортивный туризм, посредством сочетания спортивной и оздоровительной работы.

### **Задачи:**

- привить интерес к занятиям спортом;
- способствовать развитию общих физических качеств;
- обучить правильной технике и тактике в выбранном виде спорта;
- содействовать воспитанию морально-этических и волевых качеств;

- способствовать развитию творческих и интеллектуальных способностей детей;
- содействовать укреплению здоровья занимающихся;
- подготовить высококвалифицированных спортсменов-разрядников.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных туристов.

### **1.1. Характеристика спорта**

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная.

Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Соревнования, экскурсии, походы учащихся, слеты проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и

т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности» на дистанции по поисково-спасательной работе.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединениях (группа, секция) готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Спортивный туризм делится на 2 дисциплины («Маршрут», «Дистанция») соревнования по которым внесены во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС) Спортивный туризм - 0840005411Я.

**Соревнования по дисциплине «Дистанция»** заключаются в командном (индивидуальном, в экипажах или в связках) прохождении дистанции туристских препятствий. Короткая дистанция – техническая, длинная – тактико-техническая: кросс-поход, контрольно-туристский маршрут, поисково-спасательные работы и пр. Туристско-спортивные соревнования содержат естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий

с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

В соответствии с «Правилами спортивного туризма» существуют ограничения по минимальному возрасту и спортивному опыту (присвоенным разрядам) для участия в соревнованиях. В поход 1 категории сложности по родному краю, участие в котором требуется для выполнения норматива 3 разряда, допускаются дети, прошедшие теоретическую и практическую подготовку в туристском объединении в течение не менее одного года с 11 лет, а в лыжные походы с 12 лет. Для участия в соревнованиях по дисциплине «Дистанция» допускаются дети с 10 лет.

Программа предусматривает приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и необходимой физической подготовки для получения званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма», спортивных разрядов и званий по спортивному туризму.

## **1.2. Сроки обучения, минимальный количественный состав и минимальный возраст для зачисления на обучение**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на **42 недели**.

**Срок освоения программы по дисциплине «Дистанция» – 6 лет.** Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на базовом и углубленном уровне:

Базовый - этап начальной подготовки 1-2 год,

Базовый - тренировочный этап 1-2 год,

Углубленный – тренировочный этап 3-4 год.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на тренировочном этапе – 3 часов

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

**Минимальный возраст зачисления на обучение по дисциплине «Дистанция» на этап начальной подготовки 10 лет.**

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности– 12 лет.

### **Минимальный численный состав учебных групп:**

Базовый уровень сложности 1 год -10 человек

2 год -10 человек 3 год -8 человек 4 год- 8 человек

Углубленный уровень сложности

1-2 год -8 человека

На обучение по программе базового и углубленного уровня принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом спорта, сдавшие тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке на уровень не ниже среднего.

Таблица 1

Уровни обучения (этапы)	Год обучения	Минимальная наполняемость групп	Оптимальный количественный состав группы	Максимальная наполняемость групп	Требования к подготовленности обучающихся (выполнение нормативов)
<b>Базовый</b> (Начальная подготовка)	1-й	12	14-16	25	б\р
	2-й	12	12-14	20	3 юн
<b>Базовый и углубленный</b> (Тренировочный этап)	1-й	8	10-12	14	2 юн.
	2-й	8	10-12	14	1 юн.
	3-й	8	8-10	12	3р.
	4-й	8	8-10	12	2-1р

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

Учебный материал программы представлен в предметных областях: *обязательные* - теоретическая подготовка, физическая подготовка (ОФП и СФП), вид спорта, воспитательная работа и основы профессионального самоопределения;

*вариативные предметные области* - специальные навыки, работа со спортивным и специальным оборудованием, инструкторская и судейская подготовка.

Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и техническими навыками по виду спорта; стабильные качественные результаты участия в соревнованиях; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Результатами освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

***В области теоретической подготовки:***

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в туризме; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.

***В области физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта туризм;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***В области вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорту спортивный туризм.

***В области воспитательная работа и основы профессионального самоопределения:***

- формирование социально-значимых качеств личности;



- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

-приобретение практического опыта педагогической деятельности.

***В области специальные навыки:***

- умение точно и своевременно выполнять задания;

- умение развивать профессиональные необходимые физические и технические качества;

- владение средствами и методами необходимых для технического мастерства в спортивном туризме дисциплина «Дистанция».

***В области работа со спортивным и специальным оборудованием:***

- знание устройства спортивного и специального оборудования;

- умение использовать спортивное и специальное оборудование для достижения спортивных целей;

- приобретение содержание и ремонта спортивного и специального оборудования.

***В области инструкторская и судейская подготовка:***

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

-знание этики поведения спортивных судей;

-освоение квалифицированных требований спортивного судьи «Юный спортивный судья».

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед ДЮСШ. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. Тренер-преподаватель составляет для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий.

Количество учебных часов в год планируется из расчета **42 недели** учебный процесс и **10 недель активного** отдыха.

Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

В плане реализации программы учебно-тренировочный процесс построен сугубо индивидуально с использованием апробированных и инновационных

средств и методов, которые в наибольшей степени способствуют улучшению спортивных результатов.

На каждом этапе подготовки прогнозируемые результаты соответствуют поставленным задачам. Контроль за выполнением учебно-тренировочного плана ведется тренерами-преподавателями и администрацией школы.

В таблицах 2-7 представлен учебный план по образовательной программе, который содержит:

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

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

*Обязательные предметные области:* теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, вид спорта, воспитательная работа и основы профессионального самоопределения.

*Вариативные предметные области:* специальные навыки; инструкторская и судейская подготовка; спортивное и специальное оборудование.

*Самостоятельная работа. Промежуточная и итоговая аттестация.*

Программой предусмотрено участие обучающихся (в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования; организация

возможности посещения в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских; организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

**План учебного процесса по годам обучения  
по виду спорта спортивный туризм, дисциплина «Дистанция» (42 нед.)**

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы подготовки					
	Базовый уровень (НП)		Базовый уровень Т-1,2 Углубленный уровень Т-3,4			
	Год обучения					
	1	2	3	4	5	6
<i>Обязательные предметные области</i>						
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>76</b>	<b>76</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>38</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>76</b>	<b>76</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>60</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>113</b>	<b>113</b>
<b>Вид спорта</b>						
Технико-тактическая подготовка	121	200	222	222	331	331
Психологическая подготовка	2	4	5	5	8	8
Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения	2	4	5	5	8	8
Участие в соревнованиях	8	9	15	15	22	22
Восстановительные мероприятия	2	4	5	5	8	8
<i>Вариативные предметные области</i>						
Специальные навыки	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
Работа со спортивным и специальным оборудованием	15	17	30	30	46	46
Инструкторская и судейская подготовка	-	-	5	5	8	8
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
<b>Итоговая и промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Медицинское обследование	у врача педиатра		2 раза в год обследование в диспансере			
<b>Всего часов</b>	<b>252</b>	<b>378</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>756</b>	<b>756</b>

**Календарный учебный график  
для базового уровня (этап НП-1) обучения по виду спорта спортивный туризм, дисциплина «Дистанция» (42 нед. 6 час/нед)**

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	-	25
2	Физическая подготовка												
	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	25

	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	4	3	3	3	3	2	2	<b>38</b>
<b>3</b>	<b>Вид спорта</b>												
	Технико-тактическая подготовка	12	14	9	10	7	14	13	14	10	10	8	<b>121</b>
	Психологическая подготовка				1	1							<b>2</b>
	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения			1				1					<b>2</b>
	Участие в соревнованиях			2	2	2		2					<b>8</b>
	Восстановительные мероприятия				1	1							<b>2</b>
<b>4</b>	<i>Вариативные предметные области</i>												
	Специальные навыки			1		1	1		1	3	1	2	<b>10</b>
	Работа со спортивным и специальным оборудованием	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>Итоговая и промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>									<b>2</b>		<b>4</b>
	<b>Медицинские обследования</b>	Наблюдение у врача педиатра											
	<b>Итого часов:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>252</b>

**Календарный учебный график  
для базового уровня (этап НП-2) обучения по виду спорта спортивный туризм, дисциплина «Дистанция» (42 нед 9 час/нед)**

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>												

	Общая физическая подготовка	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	1	<b>38</b>
	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	1	<b>60</b>
<b>3</b>	<b>Вид спорта</b>												
	Технико-тактическая подготовка	18	18	17	18	17	18	20	20	20	20	14	<b>200</b>
	Психологическая подготовка		1	1	1		1						<b>4</b>
	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения		1	1			1	1					<b>4</b>
	Участие в соревнованиях		1		2	2	2		1	1			<b>9</b>
	Восстановительные мероприятия			1	1	1		1					<b>4</b>
<b>4</b>	<i>Вариативные предметные области</i>												
	Специальные навыки			1	1	1			1	3	1	2	<b>10</b>
	Работа со спортивным и специальным оборудованием	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	17
<b>5</b>	<b>Итоговая и промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>									<b>2</b>		<b>4</b>
	<b>Медицинские обследования</b>	Наблюдение у врача педиатра											
	<b>Итого часов:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>19</b>	<b>378</b>

**Календарный учебный график  
для базового уровня (Т-1,2) обучения по виду спорта спортивный туризм,  
дисциплина «Дистанция» (42 нед., 12 час/нед)**

Таблица 5

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>50</b>
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>												

	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	3	50
	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	4	7	8	9	7	7	5	76
<b>3</b>	<b>Вид спорта</b>												
	Технико-тактическая подготовка	24	29	17	22	8	16	21	29	25	20	11	222
	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1						5
	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения			1	1	1	1	1					5
	Участие в соревнованиях			3	3	3	3	3					15
	Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1					5
<b>4</b>	<i>Вариативные предметные области</i>												
	Специальные навыки	2	2	2		2	2	2	2	2	4		20
	Работа со спортивным и специальным оборудованием	3	1	3	1	2	5	3	1	4	5	2	30
	Инструкторская и судейская практика			1	1	1	1	1					5
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Итоговая и промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>				<b>2</b>					<b>2</b>		<b>6</b>
	<b>Медицинские обследования</b>	<b>2 раза в год обследование в спортивном медицинском диспансере</b>											
	<b>Итого часов:</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>51</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>22</b>	<b>504</b>

**Календарный учебный график  
для углубленного уровня (Т-3,4) обучения по виду спорта спортивный туризм, дисциплина «Дистанция» (42 нед. 18 час/нед)**

Таблица 6

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	-	76
2	Физическая												

	<b>подготовка</b>												
	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	<b>76</b>
	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	7	<b>113</b>
<b>3</b>	<b>Вид спорта</b>												
	Технико-тактическая подготовка	38	34	25	28	22	26	25	28	25	30	17	<b>331</b>
	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1			<b>8</b>
	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения		1	1	1	1	1	1	1	1			<b>8</b>
	Участие в соревнованиях		2	3	3	3	3	3	3	2			<b>22</b>
	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1			<b>8</b>
<b>4</b>	<i>Вариативные предметные области</i>												
	Специальные навыки												<b>30</b>
	Работа со спортивным и специальным оборудованием												<b>46</b>
	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1			<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
<b>6</b>	<b>Итоговая и промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>			<b>2</b>			<b>2</b>			<b>2</b>		<b>8</b>
	<b>Медицинские обследования</b>	<b>2 раза в год обследование в спортивном медицинском диспансере</b>											
	<b>Итого часов:</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>72</b>	<b>66</b>	<b>69</b>	<b>36</b>	<b>756</b>

Таблица 7

Расписание учебных занятий на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год  
(первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЕН

распорядительным актом директора

(наименование распорядительного акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

--	--	--	--	--	--

Зам. директора \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов обучения:

**-Принцип комплексности** выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

**-Принцип преемственности** прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

**-Принцип вариативности** дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры-преподаватели могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

#### **Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки**

Построение годового цикла подготовки туристов-спортсменов в ДЮСШ является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по



недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годовых циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Годичный учебно-тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный (основной) и переходный, каждый из которых имеет специфические задачи, структуру и содержание.

1. Подготовительный период. Общеподготовительный этап ориентирован на создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы; специально подготовительный – создание условий для непосредственного становления спортивной формы (акцент на всестороннюю физическую подготовку, изучение техники и тактики).

2. Соревновательный (основной). Задачей данного периода является сохранение и упрочение спортивной формы как основы обеспечения высоких спортивных результатов наряду с изучением и совершенствованием техники и тактики.

3. Переходный период. В ходе переходного периода реализуются задачи, связанные с обеспечением реабилитации организма после значительных нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, активного отдыха спортсменов, самостоятельных занятий по заданию тренера.

Особенно следует обращать внимание на детализацию структуры годового цикла спортсменов высокой квалификации, т.к. планирование и содержание тренировочного процесса для этой категории занимающихся, имеет специфику, связанную с индивидуальным планированием, принципами периодизации тренировочного процесса, годовым циклом подготовки, характером тренировочного процесса, интенсивностью и эффективностью тренировочного процесса, объемами и оптимальным сочетанием нагрузок и т.п.

Периоды подготовки в рамках годового цикла учебно-тренировочного процесса обусловлены календарем спортивных мероприятий; в соответствии с задачами периодов составляются графики распределения учебных часов и учебные планы.

В процессе обучения на всех этапах подготовки осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, тактической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой спортсменов, эффективной является система контрольных нормативов, как важнейший структурный компонент учебного плана и основная форма организации учебно-тренировочной работы.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься и прошедшие отбор, сдав вступительные нормативы.

Планирование тренировочного процесса на период активного отдыха обучающихся в каникулярное время проводится с учетом учебно-тренировочных сборов на базах оздоровительных лагерей, а для групп начальной подготовки – в пришкольных спортивно-оздоровительных лагерях.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Занимающимся, проходящим обучение, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе обучения.

### 3.1. Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

#### Продолжительность и объемы реализации программы (42 недели)

Таблица 8

Базовый уровень НП Базовый уровень Т-1,2 Углубленный уровень Т-3,4	Продолжительность обучения на этапах подготовки	Обучения на периодах подготовк	Объем тренировочной нагрузки (час/нед.)	Годовой объем (час.)
Начальной подготовки	2 года	1	6	252
		2	9	378
Тренировочный этап	4 года	1	12	504
		2	12	504
		3	18	756
		4	18	756

### 3.2. Содержание и методика работы по предметным областям

В процессе реализации программы предусмотрено обучение по следующим предметным областям:

*Обязательные предметные области:*

- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка (ОФП и СФП);
- вид спорта (ТТП, психологическая подготовка, воспитательная работа и основы профессионального самоопределения, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия);

*Вариативные предметные области:*

- специальные навыки;
- работа со спортивным и специальным оборудованием;
- инструкторская и судейская подготовка.

В программе решаются задачи стоящие на каждом этапе подготовки.

*На этапе начальной подготовки:* освоение приемов правильной техники и правил; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития спорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене спортсмена, основ технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям, техническим средствам, спортивному инвентарю.

*На тренировочном этапе:* все вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов работы, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

***Программный материал на базовом и углубленном уровнях подготовки***

### **Теоретическая подготовка**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного

минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Подготовка к 2-3 дневному походу или туристскому слету.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих

блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

### **Физическая подготовка (ОФП и СФП)**

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища для формирования правильной осанки:* из различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами:* упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

*Элементы акробатики.* Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

*Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

*Лыжный спорт.* Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

*Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

## **СФП (специальная физическая подготовка)**

*Упражнения на развитие выносливости.* Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

*Упражнения на развитие быстроты.* Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами).

*Упражнения для развития ловкости и прыгучести.* Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

*Элементы акробатики:* кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, беретов ручьев.

*Элементы скалолазания.*

*Спортивные игры:* баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

*Упражнения для развития силы.* Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги то груди и др.

*Упражнения на гимнастической стенке:* подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

*Упражнения для развития, гибкости,* на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полущпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении.

## **Технико-тактическая подготовка для базового уровня обучения (НП-1,2)**

### **Изучение основных приемов страховки**

Самостраховка: активная, пассивная.



Самостраховка в различных видах туризма.

Страховочные средства: несущие страховочные средств, точечные, линейные или объемные крюки, закладки, ледорубы, веревки и т.п.

Устройства: соединительные - карабины, антифрикционные: блок-ролики;

тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства;

стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спуско-подъемные устройства.

Страховочные обвязки и подвесные системы.

**Работа на крутом склоне с альпенштоком.** Движение вверх. Движение вдоль склона (траверс). Движение на спуске. Положение на склоне, две точки опоры, альпеншток обращен к склону штычком. Положение ног на склоне. Альпеншток всегда должен быть выше ног, спортсмен постоянно должен быть готов к самозадержанию. Движение на спуске. Глиссирование.

**Работа на крутом склоне с веревочными перилами.** На подъеме, траверсе (с одной промежуточной точкой опоры) и спуске.

**Спуск по веревке.** Спортивным способом. Дюльфер.

**Работа на маятнике.** Вертикальный маятник. Горизонтальный маятник.

**Навесная переправа.** Наведение навесной переправы (организация полиспада) Оборудование. Работа на навесной переправе. Снятие переправы.

**Узлы:** Техника вязания узлов. Простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный.

**Броды** через реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

**Работа командой на дистанции:** связки-двойки, связки-тройки.

**Организация работы в личной дистанции.** Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов.

Знакомство с понятием: «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа».

**Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов:** характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

**Отработка технических приёмов** по преодолению естественных и искусственных препятствий с применением специального оборудования. Отработка каждого технического элемента (приёма) с применением используемого оборудования и спортивного инвентаря. Отработка одновременно нескольких (в комплексе) технических элементов (приёмов) с применением необходимого оборудования и спортивного инвентаря для

преодоления препятствия (задания) или нескольких препятствий без отдыха. Преодоление препятствий в составе команды (связке или группе).

**Тактика преодоления препятствий в личном прохождении дистанций 1 класса.**

**Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.**

### **Техническо-тактическая подготовка для базового уровня обучения (этап Т-1,2)**

Технико-тактическая подготовка спортсмена для работы на дистанции связки-двойки, связки-тройки, работа команды – это сложный технический процесс. На этом уровне обучения уделяется время на изучение и прохождение технических этапов 2 класса дистанций (характеристика и параметры этапов, способы их прохождения).

**Отработка навыков** по технике прохождения (преодоления) различных этапов, с использованием специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам;
- вертикальный спуск и подъем по перилам наведенными судьями;
- траверс с самостраховкой по перилам;
- навесная переправа без уклона, навесная переправа с уклоном вниз, навесная переправа с уклоном вверх;

**Преодоление нескольких** препятствий (блоков этапов) без потери страховки:

- подъем - траверс – спуск;
- несколько подъёмов с промежуточной организации пункта страховки;
- подъём по круто наклонной переправе и вертикальный спуск;
- техника транспортировки снаряжения через препятствия;
- освоение и отработка техники прохождения этапов с командной страховкой;
- освоение и отработка прохождения этапов с самонаведением перил и опор;
- совершенствование практических навыков в работе с веревкой (вязки узлов и их практическое применение, маркировка в бухту) верёвки и транспортировка её между этапов и по этапу.

**Отработка взаимодействия между членами команды и связок при прохождении этапов дистанции.**

**Тактика преодоления препятствий в личном прохождении дистанции.** Подведение итогов выступления на соревнованиях и разбор ошибок.

**Тактика прохождения многодневных маршрутов.** Планирование переходов и биваков.

## **Техническо-тактическая подготовка для углубленного уровня (Т-3,4 год обучения)**

Тренировочный процесс по сравнению с предыдущим уровнем подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

В спортивном туризме доминирующее место занимают интервальные тренировки, выполняемые беговые упражнения чередуются с силовыми заданиями, которые в наибольшей степени способствуют развитию скоростно-силовой выносливости.

Продолжается процесс совершенствования техники и тактики в спортивном туризме в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов, и ориентированы на уровень характерный для совершенствования спортивного мастерства.

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в **личном первенстве 3-4 класса:**

- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- скальное лазание.

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в **командном первенстве 3-4 класса:**

- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- скальное лазание;
- транспортировка груза на этапах.

**Отработка технических приемов на дистанции – связка:**

- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;
- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.

#### **Изучение техники** лыжного туризма:

- слаломный спуск;
- торможение «плугом» и «полуплугом»;
- торможение в заданном квадрате;
- совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

**Совершенствование технических приемов в условиях нехватки информации** (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание по неизвестной заранее дистанции): на дистанции – пешеходная; на дистанции – лыжная; на дистанции – связка.

### **Психологическая подготовка**

Специфические характеристики спортивного туризма, как вида спорта и психологические особенности спортсмена (две равноправные составляющие психологической подготовки).

Развитие наиболее важных психологических и психофизиологических качеств и способностей, определяющих успешные выступления в соревнованиях: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

Группы средств психологической подготовки:

*-психолого-педагогические* – беседы, лекции, просмотр тренировок и соревнований сильнейших команд, аутогенная тренировка, самовнушение;

*-практические* – тренировки и соревнования, тренировки с установками тренера на предъявление занимающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в соревновательной обстановке на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет (поведенческие особенности детей в процессе подвижных игр, позволяющие тренеру оценить способности в комплексе их проявлений). Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений.

Развитие устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом. Создание психологического комфорта в группе. Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Создание ситуации успеха для каждого занимающегося. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях.

Характеристика составляющих психологической подготовки: общая психологическая подготовка, психологическая подготовка к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка как предпосылка формирования личности спортсмена и межличностных отношений, развития спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Формирование содержательных аспектов общей психологической подготовки к соревнованиям: соревновательной мотивации, соревновательных черт характера, предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. Формирование специальной (предсоревновательной) психологической боевой готовности спортсмена перед выступлением: уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время соревнования действия и движения, необходимые для победы.

Практические действия: постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его возможностях; беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов; регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную так и субъективную трудность; обучение соответствующим приемам саморегуляции психических состояний; разработка совместно со спортсменом индивидуального режима соревновательного дня, апробация его на учебных соревнованиях; проведение занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований; применение индивидуального комплекса

психорегулирующих мероприятий; разбор результатов соревнований, анализ ошибок и т.п.

### **Участие в соревнованиях**

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий Тверской области, календарными планами УДО «Калининская ДЮСШ».

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте проводящей организации.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены на основании заявки поданной организацией.

### **Участие в соревнованиях на этапах подготовки по виду спорта спортивный туризм**

Таблица 9

Виды соревнований	Базовый уровень НП		Базовый уровень (Т 1-2) Углубленный уровень (Т 3-4)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	3	3	3
Отборочные	1	1	2	3
Основные	1	1	4	5

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно

из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

### Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 10

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Базовый и углубленный уровень		
		(НП 1-2)	(Т 1-4)	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	Определяется организацией
2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
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 подготовку на определенном этапе
5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической

### **Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

*Рациональное питание.* Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.* Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение



«узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма. При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты назначает только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

### **Медицинский контроль**

Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена,

определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки.

Основные задачи медико-биологического контроля:

1) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях спортом;

2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья юного спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Такое медицинское обследование включает:

1) анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;

2) обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом и тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Врачебный контроль предусматривает медицинские осмотры перед участием в соревнованиях; выявления заболеваний и травм; врачебно-педагогических наблюдения с использованием дополнительных нагрузок;

санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Спортсмены должны:

- соблюдать антидопинговые правила;
- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции.

### *Вариативные предметные области для подготовки на базовом и углубленном уровнях обучения*

#### **1. Специальные навыки**

##### **Учебные спортивные походы**

Подготовка к походу. Составление плана подготовки похода. Определение цели и района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Варианты подъезда к началу маршрута и обратно. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Подготовка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе.

Составление меню, списка продуктов для 1-3-дневного похода. Приготовление пищи на костре.

Составление аптечки и ремонтного набора. Техника безопасности при проведении туристских походов. Дисциплина в походе и основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе.

### **Ориентирование на местности.**

Виды карт и их предназначения. Особенности карт по спортивному ориентированию. Инвентарь и устройства навигации. Правила ориентирования на местности. Работа с картой на местности. Техника безопасности при тренировках на незнакомой местности и соревнованиях.

Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие контрольных пунктов, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между контрольными пунктами. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Действия в случае потери ориентира.

## **2. Работа со спортивным и специальным оборудованием**

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования, его ремонт.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Одежда и обувь для летних и зимних соревнований. Снаряжение для соревнований на улице и в зале. Как готовить личное снаряжение к соревнованиям.

Групповое снаряжение, требования к нему.

Понятие о скальном оборудовании.

Понятие о ледовом оборудовании.

Применение технического снаряжения (восьмерка, гри-гри, десантер, лесенка, айсхук, айсбаль и др.)

Нормы рабочих веревок (диаметр и применение в соответствии с этим).

### **3. Инструкторская и судейская подготовка**

В период обучения в спортивной школе спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их. Все спортсмены должны освоить практические навыки учебной работы и судейства соревнований.

В процессе тренировочной работы занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;
- правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;
- особенности проведения занятий по туризму, а также основы планирования тренировочного процесса;
- ведение учета выполнения тренировочной нагрузки;
- проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- знать основные правила соревнований;
- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях.

#### **3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей**

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном

отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

### **3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и готовности спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, а также дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности проведения занятий по спортивному туризму.

#### ***Тренер-преподаватель обязан:***

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа, занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Травмы в спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

#### ***Внешние факторы спортивного травматизма:***

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;

- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест для занятий, оборудования и экипировки спортсмена;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

***Внутренние факторы спортивного травматизма:***

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

#### **IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

##### **Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание;
- пропаганда традиций российского спорта, а также привлечение обучающихся спортивной школы к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время в форме:

- Индивидуальные беседы



- Общественно-значимые дела
- Встречи со знаменитыми спортсменами

Важным элементом воспитательной работы является четкая организация всего тренировочного процесса, своевременное проведение тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Тренер-преподаватель следит за успеваемостью и дисциплиной обучающихся, устанавливает личную связь с классным руководителем и родителями юного спортсмена.

Работа с родителями проводится в форме индивидуальных бесед, консультаций. Для родителей проводятся 2 раза в год родительские собрания. Родители могут посещать открытые уроки, соревнования и участвовать в досуговой деятельности (вечера, походы, огоньки и др.) вместе с обучающимися детско-юношеской спортивной школы.

**Основы профессионального самоопределения.** Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне обучения.

Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Обучающиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

Наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

## V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам реализации программы:

*на этапе начальной подготовки:*

- сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформирован широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоены основы техники по виду спорта спортивный туризм;
- сформированы основные физические качества;
- созданы условия для укрепления здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий данным видом спорта.

*на тренировочном этапе:*

- повышен уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретен опыт и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивный туризм;
- сформирована спортивная мотивация;
- созданы условия для укрепления здоровья спортсменов;
- освоены объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по спортивному туризму.

### **5.1. Контрольно-переводные нормативы для оценки результата освоения программы**

Оценка физической подготовленности юных спортсменов осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке проводятся по итогам учебного года для выявления уровня подготовленности обучающихся, перевода их на соответствующий период или этап подготовки и являются обязательными для всех обучающихся учреждения.

Формы и конкретные сроки проведения контрольно-переводных нормативов определяются тренерами-преподавателями, на основании тренерских заявок составляется график проведения контрольно-переводных нормативов.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами в соответствии с периодом или этапом обучения.

Система оценок устанавливается по трем уровням: «низкий» (3 балла), «средний» (4 балла), «высокий» (5 баллов).

Общая оценка результатов обучающегося, определяется по среднему баллу за все сданные им упражнения.

Для успешного прохождения необходимо набрать максимальное количество баллов по итогам сдачи контрольных нормативов по избранному виду спорта.

Итоговая оценка показателей общей и специальной физической подготовки обучающегося оценивается как «сдано – не сдано».

Контрольно – переводные нормативы считаются «сданы», если:

на этапе начальной подготовки 1-2 года обучения – выполнение нормативов составляет от 50 до 100%;

на тренировочном этапе 1-2 года обучения – выполнение нормативов составляет от 60 до 100%;

на тренировочном этапе (спортивная специализация) 3-4 года обучения – выполнение нормативов составляет от 70 до 100%.

Обучающиеся успешно сдавшие контрольно–переводные нормативы, выполнившие требования по присвоению соответствующих спортивных разрядов, переводятся на следующий период или этап обучения.

Для каждого этапа подготовки проводятся зачеты по технической и теоретической подготовке. Нормативы оцениваются как «сдано» - «не сдано».

**Контрольно – переводные нормативы по виду спорта СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, дисциплина «Дистанция»  
нормативы для зачисления на базовый и углубленный уровень (этапы НП и Т)**

Таблица 11

	Контрольные упражнения			на НП-1	на НП-2	на Т-1	на Т-2	на Т-3	на Т-4
1	Бег на 60 м, с	Мал.	5	<b>12,0</b>	<b>11,8</b>	<b>10.8</b>	<b>10.7</b>	<b>10.6</b>	<b>10.5</b>
			4	12.5	12.3	11.3	11.2	11.1	11.0
			3	13.0	12.8	11.8	11.7	11.6	11.5
		Дев.	5	<b>12.9</b>	<b>12.0</b>	<b>11.2</b>	<b>11.1</b>	<b>11.0</b>	<b>11.0</b>
			4	13.4	12.5	11.7	11.6	11.5	11.5
			3	13.9	13.0	12.2	12.1	12.0	12.0
2	Прыжок в длину с места, см	Мал.	5	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>160</b>	<b>165</b>	<b>170</b>	<b>175</b>
			4	120	130	150	155	160	165
			3	110	120	140	145	150	155
		Дев.	5	<b>125</b>	<b>135</b>	<b>145</b>	<b>150</b>	<b>155</b>	<b>160</b>
			4	115	125	135	140	145	150
			3	105	115	125	130	135	140
3	Прыжок в высоту с места, см	Мал.	5	<b>20</b>	<b>25</b>	X			
			4	15	20				
			3	10	15				
		Дев.	5	<b>15</b>	<b>20</b>				
			4	10	15				
			3	5	10				
4	Для НП- бег на 1000м, (мин., сек.) Для Т- бег на 1500м, (мин, сек)	Мал.	5	<b>6.30</b>	<b>6.25</b>	<b>7.55</b>	<b>7.50</b>	<b>7.45</b>	<b>7.45</b>
			4	6.35	6.30	8.00	7.55	7.50	7.50
			3	6.40	6.35	8.05	8.00	7.55	7.55
		Дев.	5	<b>6.50</b>	<b>6.45</b>	<b>8.35</b>	<b>8.30</b>	<b>8.25</b>	<b>8.25</b>
			4	6.55	6.50	8.40	8.35	8.30	8.30
			3	7.00	6.55	8.45	8.40	8.35	8.35
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Мал.	5	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
			4	7	10	12	14	16	18
			3	5	8	10	12	14	16
		Дев.	5	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
			4						
			3						

			<b>4</b>	4	5	6	8	10	12
			<b>3</b>	3	4	5	6	8	10
<b>6</b>	<b>Подтягивание из виса на перекладине (раз)</b> девушки – на низкой перекладине	Мал.	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
			<b>4</b>	1	2	3	4	5	6
			<b>3</b>	попытка	1	2	3	4	5
		Дев.	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>17</b>
			<b>4</b>	5	7	9	11	13	15
			<b>3</b>	3	5	7	9	11	13
<b>7</b>	<b>Подъем туловища из положения лежа на спине, (раз)</b>	Мал.	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
			<b>4</b>	8	9	11	12	13	14
			<b>3</b>	6	7	9	10	11	12
		Дев.	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
			<b>4</b>	5	7	8	9	10	11
			<b>3</b>	3	5	6	7	9	9
<b>8</b>	<b>Вис на перекладине на двух руках (сек)</b>	Мал.	<b>5</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	X			
			<b>4</b>	25	25				
			<b>3</b>	20	20				
		Дев.	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>25</b>				
			<b>4</b>	20	20				
			<b>3</b>	15	15				
<b>9</b>	<b>Челночный бег 3x10м (сек)</b>	Мал.	<b>5</b>	<b>10.3</b>	<b>9.8</b>	<b>9.4</b>	<b>9.0</b>	<b>8.5</b>	<b>8.0</b>
			<b>4</b>	10.8	10.3	9.9	9.4	9.0	8.5
			<b>3</b>	11.3	10.8	10.4	9.9	9.5	9.0
		Дев.	<b>5</b>	<b>10.9</b>	<b>10.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.4</b>	<b>9.0</b>	<b>8.8</b>
			<b>4</b>	11.4	10.9	10.3	9.9	9.5	9.3
			<b>3</b>	11.9	11.4	10.8	10.4	10.0	9.8
<b>10</b>	<b>Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке 4 сек, с последующим прохождением по прямой линии (зачет\незачет)</b>		Не менее 3 оборотов в каждую сторону			X			
<b>11</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (зачет\незачет)</b>		Касание пола пальцами рук			Не менее 2 раз			

## Техническая подготовка (тесты)

1. Узлы
2. Установка палатки и страховочные системы
3. Работа на крутом склоне
4. Работа на маятнике
5. Навесная переправа

### 5.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется «зачет – незачет».

**Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся**

Билет № 1

Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Билет № 2

Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.

Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Билет № 3

Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Билет № 4

Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма

Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом.

Билет № 5

Вопрос 1. Спортивные соревнования. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.

Вопрос 2. История развития спортивного туризма.

Билет № 6

Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях.

Вопрос 2. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

***Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся***

**Билет № 1**

Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.

**Билет № 2**

Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.

Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

**Билет № 3**

Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Вопрос 2. Органы чувств.

Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.

**Билет № 4**

Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция.

Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки.

Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.

Вопрос 4. История развития спортивного туризма.

**Билет № 5**

Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.

Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Билет № 6

Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Вопрос 4. Техника безопасности на занятиях.

Билет № 7

Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.

Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

### **5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Ознакомить обучающихся с правилами проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности тренера в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменами;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение тренером методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый материал теста или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;



- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестовыми материалами и знаний об особенностях его применения.

### **Методические указания по проведению контрольных тестов.**

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Тест призван оценивать уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса. И. п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые, выполняется сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда задание выполняется с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

*Поднимание туловища из положения лежа на спине* выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Попытка не засчитывается при отсутствии: касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка».

*Бег на коротких дистанциях* проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

*Бег средние дистанции* проводится на стадионе или по пересеченной местности. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

*Прыжок в длину с места.* Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств учащегося, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельны друг другу), мах руками вперед-вверх.

В прыжке максимально вытянуться. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Замер делается по контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности. Из трех попыток учитывается лучший результат в метрах.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

### *Тесты по технике спортивного туризма*

#### *Вязка узлов*

Рабочее место для сдачи нормативов должно иметь базовую веревку диаметром не менее 10 мм и длиной 2-3 метра, натянутую между двумя опорами и необходимое количество репшнуров, диаметром 6 мм и длиной 1,5 метра.

Набор узлов устанавливает тренер. В каждом тесте обязательно должны быть узлы: соединительные, проводники, схватывающие, вспомогательные. В зачет идут узлы, завязанные без ошибок.

Возможные ошибки: узел не завязан, отсутствует контрольный узел, узел не сформирован – не затянут, не выдержан рисунок, перехлест веревок, выход свободного конца менее 5 см, петля проводника меньше 4 см или больше 8 см.

В группах 3-6 годов обучения – узлы повышенной сложности.

#### *Установка палатки и страховочные системы.*

##### **Установка палатки.**

Оборудование: тентованная палатка типа «лотос», «черепаша» свернута без чехла, стойки, колышки. Место проведения – поляна.

Спортсмен устанавливает палатку самостоятельно по всем правилам. Она не должна иметь складок и морщин по скатам крыши на боковых стенках, на днище. Не допускается перекося днища. Вход должен быть застегнут, стойки снаружи. Тренер проверяет качество установки палатки хлопком руки по крыше или встряхивая за стойку. Время засекается от момента подачи тренером команды «старт» до команды спортсмена «готово». Если тренер видит ошибку в установке, он указывает на нее не выключая секундомер. Спортсмен обязан быстро устранить ошибку.

После окончания теста, независимо от результата спортсмен складывает палатку с правильной укладкой днища, верхнего тента и оттяжек. Только после этого выставляется оценка. Время укладки в зачет не идет.

**Страховочные системы.** Снаряжение: страховочная система типа «Венто», «Норд-Венто», «Petzl». Система подогнана по размеру, пряжки застегнуты. Тип системы определяет тренер.

Спортсмен надевает грудную обвязку и беседку, блокирует их узлом. Тип узла определяет тренер. Правильно одетая система должна быть хорошо подогнана, все пряжки закрыты и законтрованы, узлы иметь правильный рисунок и затянуты. Блокировка должна иметь ус самостраховки с узлом проводника на конце. Время отсекается от команды «старт» до команды «готов».

*Работа на крутом склоне.*

#### **Работа на крутом склоне с альпенштоком.**

Упражнение выполняется на местности имеющей естественное препятствие в виде земляного склона крутизной 40-45<sup>0</sup>. Протяженность наклонного участка 20 метров горизонтального 10 метров, т.е. 20х(10+10)х20. Участник работает со страховкой при помощи альпенштока длиной 1,5 метра с острым штыком. Сначала он совершает 20 метровый подъем, затем траверс 10 метрового горизонтального участка, выполняет разворот на 180<sup>0</sup>, возвращается и проходит спуск в месте подъема. При развороте он должен повернуться лицом к склону, переставить ноги. И принять исходное положение для возврата. Запрещается перебрасывать ногу через ногу, переступать через альпеншток, занимать при развороте положение лицом вниз склона. Положение на склоне должно быть устойчивым, постоянно иметь две точки опоры, альпеншток обращен к склону штычком. Положение ног может быть параллельным, полуелочкой, лесенкой. Альпеншток всегда должен быть выше ног, спортсмен постоянно должен быть готов к самозадержанию. На спуске глиссированием запрещается выходить за ограничительные линии коридора, ставить альпеншток ниже уровня ног, принимать не устойчивое положение на склоне.

Время засекается от начала подъема до конца спуска в исходную точку.

При неправильном выполнении технических приемов на любом участке и при падении спортсмена норматив считается не выполненным и назначается пересдача.

### **Работа на крутом склоне с веревочными перилами.**

Работа выполняется на местности с препятствиями, длина горизонтального участка должна составлять 20 метров и спуск осуществляется в конце участка, т.е. протяженность участков 20х20х20

Веревочные перила из основной веревки диаметром 10-14 мм. На подъеме, траверсе (с одной промежуточной точкой опоры) и спуске закреплены жестко.

Спортсмен использует специальное личное снаряжение – грудную обвязку, два уса самостраховки, 3 карабина, прусс для схватывающего узла, рукавицы.

В процессе сдачи норматива спортсмен проходит подъем с самостраховкой схватывающим узлом, при переходе на траверс страхуется к перилам рабочим усом, на промежуточной опоре выполняет перестежку без потери самостраховки. Спуск по веревке осуществляется спортивным способом в рукавицах с обязательным оборотом веревки вокруг руки, обращенной к склону. Время засекается от начала подъема до конца спуска в точку старта-финиша.

### **Работа на маятнике.**

#### *Вертикальный маятник.*

Сдвоенная основная веревка диаметром 10-12 мм подвешивается на трапедии или на дереве так, чтобы ее конец не касался земли. Высота точки крепления не менее 6 метров. Ширина канавы 3-4 метра.

Участник преодолевает препятствие при помощи вертикального маятника. Место захвата веревки руками не ограничено.

Приземление осуществляется на площадку узкого коридора, четко обозначенного ограничительными линиями. Ширину коридора задает тренер. Не допускается заступ за контрольную линию и за ограничительные линии коридора.

#### *Горизонтальный маятник.*

Участник переходит условную канаву по бревну со страховкой горизонтальным маятником. Диаметр бревна до 20 см, длина 6 метров, высота бревна над уровнем земли в пределах 0,5-1 м. бревно проходится боком, приставными шагами. Страховка осуществляется с набором веревки в руки. Не допускается перехват веревки руками, движение по бревну бегом. Закончив переход, участник перебрасывает страховочную веревку назад.

При неправильном выполнении приемов, в случае потери равновесия, при недолете страховочной веревки до исходного положения норматив считается не выполненным, секундомер выключается после полного возврата страховочной веревки.

## **Навесная переправа.**

*Наведение навесной переправы (организация полиспаста).*

Оборудование: основная веревка навешена между двумя опорами (не натянута) на высоте 1,5 м., на этапе должно быть 4 карабина, основная веревка 15-20 м, прусс для схватывающего узла, конец основной веревки 3-4 метра, одна база в виде петли из основной веревки.

Участник самостоятельно крепит базу на дерево, вяжет на закрепленной веревке схватывающий узел и организует двойной полиспаст. Время засекается от начала завязки первого узла до конца натяжения полиспаста. Все муфты карабинов должны быть завинчены.

*Работа на навесной переправе.*

Оборудование: навесная переправа наведена через овраг. Расстояние между опорами 20 м. Страховочная веревка натянута выше основной на 20 см. Участник самостоятельно становится на страховку, пристегнувшись карабином к страховочной веревке, затем беседочным карабином к основной и переправляется при помощи рук и ног. Ошибками считаются отсутствие страховки, нарушение последовательности встегивки-выстегивки, не завинчена муфта карабина, потеря страховки, срыв участника, потеря контакта с веревкой руками или ногами. При обнаружении ошибки норматив считается не выполненным и назначается пересдача.

Закончив переход, участник самостоятельно отстегивается от основной веревки и затем от страховочной. Время засекается от начала пристегивания до полной выстегивки.

## **5.4. Антидопинговые мероприятия**

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

**Запрещенные вещества:**

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;

- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

#### **Запрещенные методы:**

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп углубленного уровня и преследует следующие цели:

- информирование занимающихся по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- информирование занимающихся по конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

## VI. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс.

### 6.2. Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации программного материала

#### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ

Таблица 13

Для спортивных дисциплин: дистанция - пешеходная - связка, дистанция - горная - связка, дистанция - пешеходная – группа, дистанция - горная - группа			
	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
2	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
3	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
4	Зажим для подъема по веревке	штук	12
5	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
6	Лента оградительная	метр	200
7	Мат гимнастический	штук	1
8	Мяч баскетбольный	штук	1
9	Мяч волейбольный	штук	1
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
11	Мяч футбольный	штук	1
12	Палка гимнастическая	штук	12
13	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	штук	1
14	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
15	Рулетка (10 м)	штук	1
16	Рулетка (50 м)	штук	1
17	Секундомер электронный	штук	2
18	Система страховочная альпинистская	штук	12
19	Скамейка гимнастическая	штук	2

20	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
21	Стенка гимнастическая	штук	2
22	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
23	Трек для переправы	штук	4
24	Устройство для спуска по веревке	штук	12
25	Электромегатон	штук	1
26	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
<b>Для спортивной дисциплины: дистанция - пешеходная</b>			
27	Баул для транспортировки веревок	штук	2
28	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
29	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
30	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
31	Зажим для подъема по веревке	штук	12
32	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
33	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
34	Карабин альпинистский	штук	24
35	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
36	Компас жидкостный	штук	12
37	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
38	Петли страховочные	комплект	12
39	Страховочная система (ленточная)	штук	12
40	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
41	Трек для навесной переправы	штук	2
42	Устройство для спуска по веревке	штук	12
<b>Для спортивных дисциплин: дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка</b>			
43	Айсбайль	штук	2
44	Баул для транспортировки веревок	штук	2
45	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
46	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
47	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
48	Зажим для подъема по веревке	штук	12
49	Закладка	комплект	12
50	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	30
51	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
52	Карабин альпинистский	штук	24
53	Кошки альпинистские	пар	12
54	Ледобур	штук	30
55	Крюк скальный	комплект	8
56	Ледоруб	штук	12
57	Молоток скальный	штук	2
58	Оттяжка с альпинистским карабином	штук	10
59	Оттяжка страховочная с карабином	штук	15
60	Петля страховочная	штук	42
61	Страховочная система (ленточная)	штук	12
62	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
63	Трек для навесной переправы	штук	4
64	Устройство для спуска по веревке	штук	12
<b>Для спортивной дисциплины: дистанция - лыжная</b>			
65	Айсбайль	штук	2
66	Баул для транспортировки веревок	штук	2
67	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
68	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
69	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
70	Зажим для подъема по веревке	штук	12
71	Закладка	комплект	12
72	Карабины альпинистские	штук	32
73	Компас жидкостный	штук	12
74	Ледобур	комплект	12
75	Крюк скальный	комплект	8



76	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
77	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
78	Ледоруб	штук	12
79	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
80	Лыжи туристские с палками и креплениями	комплект	12
81	Молоток скальный	штук	2
82	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	10
83	Петли страховочные	комплект	42
84	Страховочная система (ленточная)	штук	12
85	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
86	Трек для навесной переправы	штук	2
87	Устройство для спуска по веревке	штук	12
88	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Уровни обучения: базовый (НП, Т-1-2) и углубленный (Т-3-4)			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на занимающегося	-	-	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на занимающегося	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	2
9.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2

## VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 7.1. Список литературы

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.
2. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. *Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.
4. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. *Бринк И.Ю., Бондарей. М.П.* Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
7. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
8. *Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
9. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
10. *Волович В.Г.* Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
11. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
12. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
13. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
14. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
15. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
16. *Захаров П.Л.* Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
17. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
18. *Казанцев АА.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
19. *Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА.* Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
20. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. *Коструб АА.* Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
22. *Кошельков С А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
24. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮ-Тур МО РФ, 1997.
25. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.
26. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.
27. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002
28. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, Москва, 2019.
29. Дисциплинарные правила общероссийской общественной организации по группе спортивных дисциплин «Дистанция», Москва, 2019.

## **7.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе**

1. Министерство спорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов .[www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)