

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Орион»
(МАУ ДО «Детско-юношеский центр «Орион»)

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению педагогическим советом муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»

Протокол № 1 от «04» сентября 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»
В.Л. Сафонов

Приказ № 11/18 от «04» сентября 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»**

Тематическая направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9 – 18 лет

Срок реализации: 7 лет

Автор-составитель:
Суховольский Станислав Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ,
2018 г.

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	4
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	7
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	7
Перечень нормативных документов.....	7
Тематическая направленность программы.....	7
Новизна программы.....	7
Актуальность программы.....	8
Педагогическая целесообразность.....	8
Уровни сложности.....	8
Отличительные особенности программы.....	10
Возраст учащихся и особенности их зачисления.....	10
Планируемые результаты и способы, формы их проверки и подведения итогов реализации программы.....	11
Срок реализации программы.....	14
Формы, методы и режим организации занятий.....	14
Цель программы.....	15
Задачи программы.....	15
Условия реализации программы.....	16
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ (ПРИМЕРНЫЙ) РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	17
Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий.....	17
Соотношение средств подготовки спортсменов-туристов по годам обучения (%).....	17
Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований).....	17
СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	18
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (этап начальной подготовки).....	18
Задачи стартового уровня освоения программы (этап начальной подготовки).....	18
Планируемые результаты стартового уровня освоения программы (этап начальной подготовки).....	24
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (этап учебно-тренировочной подготовки).....	25
Задачи базового уровня освоения программы (этап учебно-тренировочной подготовки).....	25
Планируемые результаты базового уровня освоения программы (этап учебно-тренировочной подготовки).....	31
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (этап спортивного совершенствования).....	32
Задачи продвинутого уровня освоения программы (этап спортивного совершенствования).....	32
Планируемые результаты продвинутого уровня освоения программы (этап спортивного совершенствования).....	36
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И СПОСОБЫ ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ.....	38
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	41
Календарный учебный график.....	41

Условия реализации программы	41
Материалы и оборудование, используемые при реализации программы	42
Методические рекомендации по психологической подготовке	43
Воспитательная работа	44
Инструкторская и судейская практика	46
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	47
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ...	49
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	49
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	51
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА	51
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ	52

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Наименование программы
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм»
2. Автор-составитель программы
педагог дополнительного образования МАУ ДО «ДЮЦ «Орион» Суховольский С.Е.
3. Образовательная направленность
физкультурно-спортивная
4. Цель программы
создание условий для организации многолетнего процесса подготовки спортсменов-туристов для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий спортивной дисциплины – дистанция (вид спорта – туризм спортивный) Единой всероссийской спортивной классификации.
5. Задачи программы
<u>Этап начальной подготовки.</u>
<i>Образовательные:</i>
- познакомить с основами туризма и ориентирования;
- познакомить с основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования.
<i>Развивающие:</i>
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- создать условия для привития интереса к занятиям спортивным туризмом;
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.
<i>Воспитательные:</i>
- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).
<u>Этап учебно-тренировочной подготовки.</u>
<i>Образовательные:</i>
- овладеть основами туризма и ориентирования;
- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- обеспечить приобретение соревновательного опыта.
<i>Развивающие:</i>
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способствовать выполнению норм на присвоение взрослых спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.
<i>Воспитательные:</i>
- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).
<u>Этап спортивного совершенствования.</u>
<i>Образовательные:</i>
- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- владеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- обеспечить накопление соревновательного опыта.
<i>Развивающие:</i>
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- содействовать развитию специальных физических качеств;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности;
- создать условия для освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- способствовать выполнению норм на присвоение спортивного разряда «Кандидат в мастера

<p>спорта» Единой всероссийской спортивной классификации.</p> <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).
6. Возраст учащихся
9 - 18 лет
7. Год разработки программы
2006, изменения и дополнения 2014 г., 2016 г., 2017 г., 2018 г.
8. Сроки реализации программы
7 лет обучения по 324 академических часа.
9. Нормативно-правовое обеспечение программы
<ul style="list-style-type: none"> - Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012); - Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); - Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н); - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»; - Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ); - Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»); - Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (от 4.12.2007 № 329-ФЗ); - Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ; - Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.
10. Методическое обеспечение программы
<ul style="list-style-type: none"> - методическое пособие «Основы комплексной подготовки спортсменов-туристов (группа дисциплин - дистанции)» (автор Суховольский С.Е.); - «Сборник обучающих тестов и контрольных заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)» дидактический материал (автор Суховольский С.Е.); - сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь» (автор Егорова Г.Н.); - «Рабочая тетрадь ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.); - учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.); - учебный видеофильм «Условные знаки спортивных карт» (автор Колесникова Л.В.); - учебный DVD-фильм «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В.); - учебный видеофильм «Туристское многоборье» (авторы Егорова Г.Н., Головин А.А., Пятаков Ю.С.).
11. Рецензенты
Внешняя рецензия: М.В. Синева, Кандидат педагогических наук, доцент кафедры

педагогике и методике начального образования ФГБОУ ВО НФИ «КемГУ».

Внутренняя рецензия: Л.В. Колесникова, педагог дополнительного образования центра туристско-спортивной и краеведческой работы МАУ ДО «Детско-юношеский центр «Орион».

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перечень нормативных документов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (от 4.12.2007 № 329-ФЗ);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Тематическая направленность программы.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей у обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом и нравственном развитии;
- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке (автор Суховольский С.Е.): комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в

предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся обусловлена разнообразием видов деятельности, которые заложены в программе «Спортивный туризм». В ходе обучения, по программе учащиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике. Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии.

Актуальность программы

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье». Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самостоятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации. Данная программа «Спортивный туризм» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция».

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Педагогическая целесообразность

В программе подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Уровни сложности

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и разбит на три уровня сложности в соответствии с возрастными особенностями учащихся:

1. **«Стартовый уровень»** - этап начальной подготовки (НП). Двухлетний этап базовой туристской подготовки предусматривает 324 часа ежегодной учебно-тренировочной работы.

За два года занятий учащимся необходимо овладеть азами знаний, умений по ориентированию на местности, по краеведению, основам туризма, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма, ознакомиться с историей возникновения и развития детско-юношеского туризма в стране и регионе, а также принять участие в соревнованиях по ориентированию и туризму. В первый год создаются условия для активной социальной

адаптации учащихся в объединении, и предполагается формирование коллектива. Значительное внимание уделяется игровым формам проведения занятий.

В течение первого года обучения, учащиеся принимают участие в соревнованиях муниципального уровня по спортивному ориентированию в своих возрастных группах. На втором году обучения учащиеся осваивают приемы техники туризма и начинают принимать участие в соревнованиях по лыжному, пешеходному туризму на дистанциях 1-2 классов, выполняют нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму и ориентированию.

Занятия по ОФП на данном этапе направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Кроме того, особое внимание уделяется подвижным играм и эстафетам, играм с мячом, играм на внимание, сообразительность и координацию. Именно подвижные игры на этом этапе подготовки являются средством увеличения функциональной и психологической нагрузки, которая позволяет добиться более высокого спортивного результата, используя положительную эмоциональную атмосферу, возникшую при их проведении.

2. **«Базовый уровень»** - этап учебно-тренировочной подготовки (УТ). Трехлетний этап. Предусматривает 324 часа учебно-тренировочной работы в течение учебного года.

За период обучения учащимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания. Обучающиеся изучают некоторые нормативные документы, регламентирующие деятельность избранного вида спорта. Часть учебного времени отводится на изучение особенностей применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Кроме того, учащиеся знакомятся с туристскими возможностями родного края, узнают о выдающихся российских и кузбасских спортсменах.

На данном этапе учащиеся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму муниципального и регионального уровня на дистанциях 2-3 классов по лыжному, пешеходному туризму; спортивному ориентированию в своих возрастных группах.

Каждый годовой цикл первых двух этапов подготовки предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода как оздоровительно-реабилитационного мероприятия, подготовка к которому осуществляется в течение всего календарного года. Кроме того, рекомендуется проведение степенных походов (I и II) в период осенних и весенних каникул. Подготовка к зачетному походу предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение и освоение должностно-ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закаливания организма, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности учащихся. Педагогу необходимо уделять значительное внимание психологической подготовке учащихся к зачетным мероприятиям, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Интерес к туризму, занятия на практике позволяют учащемуся осознать у себя предрасположенность к определенной сфере деятельности: подростки превращаются в активных помощников руководителя, выполняя обязанности в группе по интересам.

3. **«Продвинутый уровень»** - этап спортивного совершенствования (СС) - шестой и седьмой года обучения, - предусматривает по 324 часа работы в течение учебного года.

На данном этапе предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование знаний, навыков и умений, полученных на учебно-тренировочном этапе подготовки; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей учащихся; овладение тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов. На этапе СС происходит ознакомление с кратким историческим обзором развития спортивного туризма как вида спорта в своем регионе.

В течение периода обучения учащиеся выполняют нормативы разряда КМС по спортивному туризму, принимают участие в городских, областных, всероссийских

соревнованиях и туристских слетах на дистанциях 3-4 классов по лыжному, пешеходному туризму, спортивному ориентированию.

На данном этапе решаются вопросы профессионального самоопределения, в решении которых большую роль играет увлечение спортивным туризмом. Кроме того, учащимися ведется активная общественно-полезная деятельность: оказание помощи тренерам и педагогам в планировании тренировочных дистанций, расчете и подготовке снаряжения для организации учебно-тренировочного процесса.

Результатом этапа спортивного совершенствования является подготовка к переходу на следующий период обучения высшему спортивному мастерству, который предполагает занятия спортом высших достижений, способствующих выполнению норм звания «Мастер спорта России».

№	Уровень	Год обучения	Количество часов в год
1	Стартовый	1-ый год обучения (этап начальной подготовки)	324
		2-ой год обучения (этап начальной подготовки)	324
2	Базовый	3-ий год обучения (этап учебно-тренировочной подготовки)	324
		4-ый год обучения (этап учебно-тренировочной подготовки)	324
		5-ый год обучения (этап учебно-тренировочной подготовки)	324
3	Продвинутый	6-ой год обучения (этап спортивного совершенствования)	324
		7-ой год обучения (этап спортивного совершенствования)	324

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Программа предлагает дополнительные средства решения проблемы многолетней подготовки учащихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе на основании многолетнего опыта работы авторов в образовательных учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, с учетом современных требований в сфере физической культуры и спорта.

Возраст учащихся и особенности их зачисления.

На *этап начальной подготовки* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивным туризмом и спортивным ориентированием и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Перевод по годам обучения осуществляется по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке, ГТО и выполнения нормативов юношеских спортивных разрядов по спортивному ориентированию.

Группы на *этапе учебно-тренировочной подготовки* формируются из учащихся, прошедших этап начальной подготовки, выполнивших нормативы по общефизической,

специальной физической подготовке, ГТО и нормативов на присвоение спортивных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащихся контрольно-переводных нормативов по общефизической, специальной физической подготовке, ГТЗО и выполнения нормативов на присвоение спортивных разрядов.

На *этапе спортивного совершенствования* группы формируются из спортсменов, выполнивших норматив 1 спортивного разряда по спортивному туризму и по спортивному ориентированию. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей (ОФП, СФП), выполнения нормативов ГТО.

Рекомендуемый (примерный) режим учебно-тренировочной работы и требования по физическим и техническим подготовкам.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требование по ОФП и СФП на конец учебного года
«Стартовый уровень» - этап начальной подготовки (НП)				
1г.о.	9-10 лет	15 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТО выполнения нормативов юношеских разрядов по спортивному ориентированию
2г.о.	10-11 лет	12 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТО и выполнения нормативов юношеских разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию
«Базовый уровень» - этап учебно-тренировочной подготовки (УТ)				
3г.о.	11-12 лет	10 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТО и СФП, выполнения норматив 1 юношеского разряда по спортивному туризму и спортивному ориентированию
4г.о.	12-13 лет	10 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТО и СФП, выполнения норматива 2 взрослого разряда по спортивному туризму и спортивному ориентированию
5г.о.	14-15 лет	10 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТО и СФП, выполнения норматива 1 взрослого разряда по спортивному туризму и спортивному ориентированию
«Продвинутый уровень» - этап спортивного совершенствования (СС)				
6г.о.	15-16 лет	10 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТО и СФП, выполнения норматива разряда КМС по спортивному туризму и 1 взрослого разряда по спортивному ориентированию
7г.о.	16-17 лет	10 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТО и СФП и подтверждение разряда КМС и выполнение 1 балла спортивного звания МС по спортивному туризму

Планируемые результаты и способы, формы их проверки и подведения итогов реализации программы.

К концу первого года обучения учащиеся будут знать:

- историю развития спортивного туризма;
- основы безопасности при проведении занятий на местности;
- перечень снаряжение, используемое в спортивном туризме и спортивном ориентировании.

К концу первого года обучения учащиеся будут уметь:

- ориентировать карту по компасу;
- определять расстояние по карте и на местности;
- рассчитывать время на прохождение этапа, дистанции;

- осуществлять самоконтроль за своими действиями;
- выполнять основные упражнения по общефизической подготовке.

К концу второго года обучения учащиеся будут знать:

- значение основных требований, предъявляемых к одежде и обуви спортсмена – туриста
- знание гигиены, правильного питания и самоконтроля в подготовке спортсменов по спортивному туризму;
- условные знаки, виды спортивных карт и масштаб по спортивному ориентированию;
- основы технической и тактической подготовки в спортивном туризме (группа дисциплин – дистанции);
- основные положения правил соревнований по спортивному туризму.

К концу второго года обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться на лыжах классическим стилем;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа начальной подготовки в качестве стажера, младшего инструктора по туризму, заместителя руководителя;
- сдавать контрольно-переводные нормативы;
- выполнять юношеские спортивные разряды по спортивному ориентированию.

К концу третьего года обучения учащиеся будут знать:

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;
- вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом. Основы оказания первой доврачебной помощи.

К концу третьего года обучения учащиеся будут уметь:

- анализировать прошедший этап начальной подготовки;
- самостоятельно планировать тренировку;
- читать карту с одновременным слежением за местностью.

К концу четвертого года обучения учащиеся будут знать:

- основы планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годового цикла тренировки, содержание и задачи.

К концу четвертого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять упражнения на развитие специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера.

К концу пятого года обучения учащиеся будут знать:

- характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;
- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно-тренировочных сборов и т.д..

К концу пятого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять контрольно-переводные нормативы;
- выполнять норматив с 1 юношеского спортивного разряда до 1 взрослого спортивного разряда по спортивному туризму и ориентированию.

К концу шестого года обучения учащиеся будут знать:

- основы совершенствования спортивного мастерства на данном этапе;
- правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- приемы и методы повышения умственной работоспособности.

К концу шестого года обучения учащиеся будут уметь:

- составлять план подготовки к соревнованиям на основании «Положения о соревнованиях» и «Технической информации»;
- прорабатывать тактический план прохождения дистанции;
- пользоваться методикой ежедневного самоконтроля;
- анализировать результаты выступления на соревнованиях;
- анализировать индивидуальные особенности специальной физической подготовки;
- применять разновидности бега (ускорения, бег трусцой, фартлек).

К концу седьмого года обучения учащиеся будут знать:

- план действий спортсмена на различных участках соревновательной дистанции;
- восстановительные средства и мероприятия;
- основные стороны анализа выступления на соревнованиях.

К концу седьмого года обучения учащиеся будут уметь:

- владеть приемами техники бега на различной местности;
- выполнять упражнения на развитие и совершенствование специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера, младшего инструктора по туризму, заместителя руководителя;
- выполнять нормативы КМС по спортивному туризму и I взрослого спортивного разряда по спортивному и ориентированию;
- выполнять контрольно-переводные нормативы.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у учащихся имеющихся знаний, умений.
2. **Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года (январь). Как правило, в это время организуются лыжные учебно-тренировочные сборы. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.
3. **Итоговый контроль** проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду.

В процессе диагностики учащихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для учащихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. На этапе учебно-тренировочной подготовки используются специальные тесты по спортивному туризму, разработанные автором-составителем данной программы.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства на этапе спортивного совершенствования.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия учащихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

Срок реализации программы.

Организация образовательного и учебно-тренировочного процесса, предусмотренного календарным учебным графиком на каждом году обучения (324 часа/год), осуществляется в течение учебного года (36 недель по 9 часов/нед.). Однако, продолжительность подготовки спортсменов-туристов осуществляется в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный процесс, включающий в себя организацию и проведение учебно-тренировочных сборов, и участие в соревнованиях летнего сезона согласно календарю соревнований по спортивному туризму осуществляется вне сетки часов. Кроме того, в летнее время отводится 3-4 недели на период релаксации и восстановления (отдых).

Формы, методы и режим организации занятий.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и

ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, учащихся в пост - и межсоревновательный период.

Режим организации занятий.

1-ый год обучения - 3 раза в неделю по 3 часа;

2-ой год обучения - 3 раза в неделю по 3 часа;

3-ий год обучения - 3 раза в неделю по 3 часа;

4-ый год обучения - 3 раза в неделю по 3 часа;

5-ый год обучения - 3 раза в неделю по 3 часа;

6-ой год обучения - 3 раза в неделю по 3 часа.

7-ой год обучения - 3 раза в неделю по 3 часа.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

Режим подготовки строится по каждому этапу подготовки. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки, как правило, составляет 3 академических часа, периодичность занятий 3 раза в неделю, одно из которых посвящено технической подготовке. Занятие состоит из двух частей: теоретическая подготовка (рекомендованная продолжительность - 2 часа) и тренировка по ОФП (рекомендованная продолжительность - 1 час).

В группах учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования – общая продолжительность занятия составляет 3 часа, но изменяется продолжительность частей занятия: теоретическая подготовка уменьшается (рекомендованная продолжительность - 1 час) и возрастает продолжительность тренировочного занятия в связи с добавлением к ОФП средств СФП (рекомендованная продолжительность - 2 часа).

На отдельных учебно-тренировочных занятиях в целях повышения результативности подготовки к соревнованиям и соблюдения норм технике безопасности рекомендуется деление учебной группы на подгруппы. Это обусловлено количественным составом участников в команде, выступающих на соревнованиях различного масштаба.

Цель программы.

Целью программы является создание условий для организации многолетнего процесса подготовки спортсменов-туристов для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий спортивной дисциплины – дистанция (вид спорта – туризм спортивный) Единой всероссийской спортивной классификации.

Задачи программы.

Каждый уровень освоения содержания образовательной программы предполагает решение следующих основных задач на каждом этапе подготовки.

Этап начальной подготовки.

Образовательные:

- познакомить с основами туризма и ориентирования;
- познакомить с основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- создать условия для привития интереса к занятиям спортивным туризмом;
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Этап учебно-тренировочной подготовки.

Образовательные:

- овладеть основами туризма и ориентирования;
- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- обеспечить приобретение соревновательного опыта.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способствовать выполнению норм на присвоение взрослых спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Этап спортивного совершенствования.

Образовательные:

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- владеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- обеспечить накопление соревновательного опыта.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- содействовать развитию специальных физических качеств;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности;
- создать условия для освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- способствовать выполнению норм на присвоение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Условия реализации программы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

В программе для каждой категории учащихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годового тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки спортсменов

высокого класса. Физическое состояние спортсмена отслеживается по индивидуальной карте спортсмена, которая заполняется с момента зачисления обучающихся в объединение.

Кроме того, уровень физической подготовленности обучающихся на каждом году обучения определяется посредством сдачи «Спортивно-технического комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО). Часть испытаний по физической подготовке предлагаемых комплексом ГТО входят в перечень контрольно-переводных нормативов предусмотренных данной программой.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ (ПРИМЕРНЫЙ) РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Этапы подготовки						
	НП		УТ			СС	
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.	7 г.о.
Теоретическая подготовка	72	50	42	23	25	32	32
Физическая подготовка (ОФП и СФП)	104	103	118	129	129	116	132
Технико-тактическая подготовка	127	127	89	97	62	43	27
Контрольно-переводные нормативы	6	6	6	6	6	6	6
Участие в соревнованиях	15	36	69	69	102	127	127
Социальная практика	108	108	108	108	108	108	108
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	432	432	432	432	432	432	432

Соотношение средств подготовки спортсменов-туристов по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки						
	НП		УТ			СС	
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.	7 г.о.
Теоретическая подготовка	17	11	10	5	6	7	7
Физическая подготовка (ОФП и СФП)	24	24	27	30	30	27	30
Технико-тактическая подготовка	29	29	21	22	14	10	6
Контрольно-переводные нормативы	1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях	3	8	16	16	24	29	29
Социальная практика	25	25	25	25	25	25	25
ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ	100	100	100	100	100	100	100

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Ранг соревнований	Этапы подготовки				
	НП		УТ		СС
	1 г.о.	2 г.о.	3-4 г.о.	5 г.о.	6-7 г.о.
Муниципальный	5	9	9	9	9
Региональный	0	3	8	8	8
Межрегиональный	0	0	0	2	2
Федеральный	0	0	1	3	5
КОЛИЧЕСТВО СОРЕВНОВАНИЙ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ	5	12	18	22	26

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (этап начальной подготовки).

Задачи стартового уровня освоения программы (этап начальной подготовки).

Образовательные:

- познакомить с основами туризма и ориентирования;
- познакомить с основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- создать условия для привития интереса к занятиям спортивным туризмом;
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

№ п/п	Тема занятия	Часовая нагрузка		Форма аттестации/контроля
		1 г.о.	2 г.о.	
	Вводное занятие.	2	2	заполнение анкет, инструктаж по ОТ и ТБ
1. Теоретическая подготовка.				
1.1	История развития туризма.	3	3	опрос
1.2	Гигиена. Основы медицинских знаний.	3	3	тестирование
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	10	8	тестирование
1.4	Физиология спорта.	6	6	выполнение практических работ
1.5	Спортивное ориентирование.	16	8	тестирование
1.6	Техника спортивного туризма.	8	8	выполнение зачетных упражнений
1.7	Нормативная база по спортивному туризму.	6	6	беседа
1.8	Основы туристской подготовки.	18	8	опрос
Итого часов:		70	50	
2. Практическая подготовка.				
2.1	Физическая подготовка.	104	103	выполнение зачетных упражнений
2.2	Тактико-техническая подготовка.	127	127	выполнение зачетных упражнений
2.3	Участие в соревнованиях.	15	36	протоколы результатов соревнований
2.4	Сдача контрольно-переводных нормативов.	6	6	выполнение контрольно – переводных нормативов
Итого часов:		252	272	
Всего часов по программе:		324	324	
3.	Медико-биологический контроль.	Вне сетки часов		
4.	Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона.			

Вводное занятие.

1 год обучения (2 часа)

Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в «Детско-юношеском центре «Орион».

2 год обучения (2 часа)

Заполнение анкет. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в «Детско-юношеском центре «Орион». Выборы и назначение ответственных за разделы работы секции.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1 История развития туризма.

1 год обучения (3 часа)

1. Туризм-средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков (1 час).
2. Виды туризма, их характеристика. Туристско-краеведческое движение в Кемеровской области (1 час).
3. Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму (1 час).

2 год обучения (3 часа)

1. Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России (1 час).
2. История развития детско-юношеского туризма в родном крае. Характеристика современного состояния детско-юношеского туризма в Кемеровской области (1 час).
3. Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований (1 час)

1.2 Гигиена. Основы медицинских знаний.

1 год обучения (3 часа)

1. Личная гигиена туриста, общие понятия (1 час).
2. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом (1 час).
3. Гигиена обуви и одежды (1 час).

2 год обучения (3 часа)

1. Закаливание организма, его сущность и значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям (1 час).
2. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов (1 час).
3. Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание (1 час).

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение:

1 год обучения (10 часов)

1. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами (1 час).
2. Понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации (1 час).
3. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в летний период): компас, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения (1 час).
4. Специальное снаряжение для занятий техникой туризма. Значение каждого элемента (1 час).
5. Личное снаряжение для одно-трехдневного похода. Требования к нему (1 час).
6. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами (1 час).
7. Условия применения каждого элемента личного снаряжения (1 час).
8. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению (1 час).
9. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса (1 час).
10. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса (1 час).

2 год обучения (8 часов)

1. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования (1 час).
2. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования (1 час).
3. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма. (1 час).
4. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения (1 час).
5. Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним. (1 час).
6. Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению (1 час).
7. Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса (1 час).
8. Подбор группового снаряжения для дистанций 2 класса (1 час).

1.4 Физиология спорта.

1 год обучения (6 часа)

1. Строение организма человека. (1 час).
2. Костно-связочный аппарат. (1 час).
3. Мышцы их строение и взаимодействие. (1 час).
4. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом. (1 час).
5. Понятие о гигиене. (1 час).
6. Гигиенические основы труда и отдыха. (1 час).

2 год обучения (6 часов)

1. Питание. (1 час).
2. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. (1 час).
3. Врачебный контроль и самоконтроль. (1 час).
4. Значение и содержание врачебного контроля. (1 час).
5. Значение и содержание самоконтроля. (1 час).
6. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. (1 час).

1.5 Спортивное ориентирование.

1 год обучения (16 часов)

1. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. (1 час)
2. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. (1 час)
3. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. (1 час)
4. Измерение расстояний по карте и на местности. (1 час)
5. Создание простейших планов и схем. (1 час)
6. Спортивный компас. (1 час)
7. Ориентирование карты по компасу. (1 час)
8. Снятие азимута. Движение по азимуту. (1 час)
9. Понятие о технике спортивного ориентирования. (1 час)
10. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. (1 час)
11. Приемы и способы ориентирования. (1 час)
12. Техничко-вспомогательные действия. (1 час)
13. Отметка на контрольном пункте (КП). (1 час)
14. Правильное держание спортивной карты. (1 час)
15. Контрольная карточка и легенды КП. (1 час)
16. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. (1 час)

2 год обучения (8 часов)

1. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. (1 час)
2. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. (1 час)
3. Понятие о тактическом плане. (1 час)
4. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. (1 час)
5. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. (1 час)
6. Определение точки стояния. (1 час)

7. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. (1 час)
8. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. (1 час)

1.6 Техника спортивного туризма.

1 год обучения (8 часов)

1. Понятие о технике спортивного туризма. (1 час).
2. Значение совершенствования техники для достижения высоких спортивных результатов. (1 час).
3. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на дистанциях личного первенства. (1 час).
4. Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма. (1 час).
5. Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина - пешеходная (1 час).
6. Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: виды, группы по назначению. (3 часа).

2 год обучения (8 часов)

1. Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: техническая характеристика. (1 час).
2. Преимущества и недостатки одних узлов относительно других того же назначения. (1 час).
3. Анализ результатов испытаний узлов на прочность (статическая и динамическая нагрузка). (1 час).
4. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства. (2 часа).
5. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства. (2 часа).
6. Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина лыжная. (1 час).

1.7 Нормативная база по спортивному туризму:

1 год обучения (6 часов)

1. Понятие о нормативных правоустанавливающих документах, регламентирующих организацию детско-юношеского туризма в России. Краткое содержание документов (2 часа).
2. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Снаряжение»: основные требования, веревки, устройства (1 час).
3. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Снаряжение»: индивидуальные страховочные системы (ИСС), ус самостраховки (1 час).
4. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Снаряжение»: экипировка участника, опорные петли (1 час).
5. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Снаряжение»: узлы (1 час).

2 год обучения (6 часов)

1. Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого (2 часа).
2. Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами» (2 часа).
3. Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию». Условия выполнения юношеских разрядов (2 часа)

1.8 Основы туристской подготовки.

1 год обучения (18 часов)

1. Значение туризма для человека. (1 час).

2. Виды туризма, характеристика каждого вида: пешеходный, лыжный, водный, спелеотуризм. (1 час).
3. Туристские возможности родного края. (1 час).
4. Общие требования к снаряжению – надежность, компактность, малый вес, герметичность (для отдельных видов). (1 час).
5. Одежда и обувь для летнего и зимнего сезона. (1 час).
6. Отработка навыков укладки рюкзака. (1 час).
7. Комплектация и упаковка личного и группового снаряжения и оборудования. (1 час).
8. Подбор личного снаряжения. (1 час).
9. Особенности упаковки вещей и продуктов. (1 час).
10. Организация туристского быта. (1 час).
11. Правила купания. (1 час).
12. Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места. (1 час).
13. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. (1 час).
14. Уборка места лагеря. (1 час).
15. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. (1 час).
16. Гигиена в условиях полевого лагеря. (1 час).
17. Комплектование группы, распределение обязанностей. (1 час).
18. Должности в группе постоянные и временные. (1 час).

2 год обучения (8 часов)

1. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года. (1 час).
2. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. (1 час).
3. Правила установка палатки в различных условиях. (1 час).
4. Типы костров, правила разведения. (1 час).
5. Места для приготовления пищи. (1 час).
6. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. (1 час).
7. Обязанности завхоза. Меню. (1 час).
8. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря. (1 час).

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1 Физическая подготовка.

1 год обучения (104 часа)

Общефизическая подготовка:

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колон, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
2. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
3. Бег в медленном темпе 5-10 минут.
4. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
5. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.
6. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
9. Подвижные игры.
10. Эстафеты.
11. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Специальнофизическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

2 год обучения (103 часа)

Общефизическая подготовка:

Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

1. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
2. Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
3. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
4. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Специальнофизическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.
2. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

2.3 Тактико-техническая подготовка.

1 год обучения (127 часов)

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

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- 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.

2 год обучения (127 часов)

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

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- 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.

2.4 Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

1 – 2 годы обучения (15, 36 часов)

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

2.5 Сдача контрольно-переводных нормативов.

1 – 2 годы обучения (6, 6 часов)

Сдача контрольно-переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы).

3. Медико-биологический контроль

Осуществляется в начале учебного года врачом – педиатром в поликлиническом отделении по месту жительства.

4. Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона.

Участие, в период с июня по август, в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию согласно календарю соревнований.

Участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к участию в соревнованиях летнего сезона.

Планируемые результаты стартового уровня освоения программы (этап начальной подготовки).

К концу первого года обучения учащиеся будут знать:

- историю развития спортивного туризма;
- основы безопасности при проведении занятий на местности;
- перечень снаряжение, используемое в спортивном туризме и спортивном ориентировании.

К концу первого года обучения учащиеся будут уметь:

- ориентировать карту по компасу;
- определять расстояние по карте и на местности;
- рассчитывать время на прохождение этапа, дистанции;
- осуществлять самоконтроль за своими действиями;
- выполнять основные упражнения по общефизической подготовке.

К концу второго года обучения учащиеся будут знать:

- значение основных требований, предъявляемых к одежде и обуви спортсмена – туриста
- знание гигиены, правильного питания и самоконтроля в подготовке спортсменов по спортивному туризму;
- условные знаки, виды спортивных карт и масштаб по спортивному ориентированию;
- основы технической и тактической подготовки в спортивном туризме (группа дисциплин – дистанции);
- основные положения правил соревнований по спортивному туризму.

К концу второго года обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться на лыжах классическим стилем;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа начальной подготовки в качестве стажера, младшего инструктора по туризму, заместителя руководителя;
- сдавать контрольно-переводные нормативы;
- выполнять юношеские спортивные разряды по спортивному ориентированию.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (этап учебно-тренировочной подготовки).

Задачи базового уровня освоения программы (этап учебно-тренировочной подготовки).

Образовательные:

- овладеть основами туризма и ориентирования;
- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- обеспечить приобретение соревновательного опыта.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способствовать выполнению норм на присвоение взрослых спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

№ п/п	Тема занятия	Часовая нагрузка			Форма аттестации/контроля
		3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	
	Вводное занятие.	2	2	2	заполнение анкет, инструктаж по ОТ и ТБ
1. Теоретическая подготовка.					
1.1	Состояние и развитие туризма.	2	2	2	опрос
1.2	Травматизм в спортивный туризм. Основы медицинских знаний.	3	3	3	выполнение зачетных упражнений
1.3	Физиология спорта.	4	2	-	тестирование
1.4	Спортивное ориентирование	6	3	10	выполнение практических работ
1.5	Техника спортивного туризма.	14	5	-	тестирование
1.6	Нормативная база по спортивному туризму	4	4	3	беседа
1.7	Основы туристской подготовки	5	-	-	тестирование
1.8	Профорientационная работа.	2	2	2	опрос
Итого часов:		40	21	20	
2. Практическая подготовка.					
2.1	Физическая подготовка.	118	129	132	выполнение зачетных упражнений
2.2	Тактико-техническая подготовка	89	97	62	выполнение зачетных упражнений
2.3	Участие в соревнованиях	69	69	102	протоколы результатов соревнований
2.5	Сдача контрольно-переводных нормативов.	6	6	6	выполнение контрольно – переводных нормативов
Итого часов:		282	301	302	
Всего часов по программе:		324	324	324	
3.	Медико-биологический контроль.	Вне сетки часов.			
4.	Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона.				

Вводное занятие.

3 - 5 годы обучения (2, 2, 2 часа)

Корректировка изменившихся данных в анкетах. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в «Детско-юношеском центре «Орион». Выборы и назначение ответственных за разделы работы группы.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1 Состояние и развитие туризма.

3 год обучения (2 часа)

1. Центры, подростковые клубы, секции спортивно-туристской работы Кузбасса (1 час).
2. Ведущие специалисты в области детско-юношеского туризма в стране и области (1 час).

4 год обучения (2 часа)

1. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта (1 час).
2. Выдающиеся российские и кузбасские юные спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма (1 час).

5 год обучения (2 часа)

1. Центры и клубы детско-юношеской спортивно-туристской работы в России. Характеристика географических районов проведения соревнований по спортивному туризму. Особенности различных полигонов (1 час).
2. Туристские возможности родного края (Кемеровская область), характеристика районов проведения соревнований, особенности (1 час).

1.2 Травматизм в спортивном туризме. Основы медицинских знаний.

3 год обучения (3 часа)

1. Комплектование медицинской аптечки (1 час).
2. Перечень и назначение лекарственных препаратов, имеющихся в аптечке (1 час).
3. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста (1 час).

4 год обучения (3 часа)

1. Травматизм на занятиях физической культурой, спортом и туризмом (1 час).
2. Заболевания в условиях соревнований, походов и выездных учебно-тренировочных сборов (1 час).
3. Профилактика травматизма и заболеваний (1 час).

5 год обучения (3 часа)

1. Респираторные и простудные заболевания (1 час).
2. Укусы насекомых и некоторых животных (1 час).
3. Пищевое отравление и желудочно-кишечные заболевания (1 час).

1.3 Физиология спорта.

3 год обучения (4 часа)

1. Мышечная деятельность. (1 час).
2. Тренированность и ее физиологические показатели. (1 час).
3. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма. (1 час).
4. Предстартовая разминка в соревновательной деятельности, ее значение и содержание. (1 час).

4 год обучения (2 часа)

1. Самоконтроль. Методика ежедневного самоконтроля. (1 час).
2. Методы восстановления работоспособности организма. (1 час).

1.4 Спортивное ориентирование.

3 год обучения (6 часов)

1. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. (1 час)
2. Развитие навыков беглого чтения карты. (1 час)
3. Развитие «памяти карты». (1 час)
4. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. (1 час)
5. Технические приемы и способы ориентирования. (1 час)
6. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. (1 час)

4 год обучения (3 часов)

1. Точное ориентирование на коротких этапах. (1 час)
2. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. (1 час)
3. Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения. (1 час)

5 год обучения (10 часов)

1. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. (1 час)
2. Путь через точечные ориентиры. (1 час)
3. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. (1 час)
4. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). (1 час)
5. Организационно – подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. (1 час)
6. Действия участников после приезда на место соревнований. (1 час)
7. Тактические действия после получения карты и до момента старта. (1 час)
8. Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). (1 час)
9. Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП. (1 час)
10. Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции. (1 час)

1.5. Техника спортивного туризма.

3 год обучения (14 часов)

Характеристика технических приемов:

1. Подъем по склону с верхней командной страховкой; (1 час).
2. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам; (1 час).
3. Движение по перилам по тонкому льду; (1 час).
4. Переправа первого участника вброд; (1 час).
5. Переправа первого участника по тонкому льду; (1 час).
6. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну; (1 час).
7. Организация и снятие перил; (1 час).
8. Переправа первого участника через реку по бревну; (1 час).
9. Траверс склона первым участником с командной страховкой; (1 час).
10. Движение по навесной переправе. (1 час).

Характеристика техники лыжного туризма:

1. Скоростной спуск. (1 час).
2. Тропление лыжни. (1 час).
3. Слаломный спуск. (1 час).
4. Стили лыжного бега: классический и свободный. (1 час).

4 год обучения (5 часов)

Характеристика технических приемов:

1. Укладка бревна. (1 час).
2. Транспортировка пострадавшего на носилках и в волокушах по пересеченной местности; (1 час).
3. Транспортировка груза и лыж на технических этапах; (1 час).
4. Варианты организации перил в зависимости от условий. (1 час).
5. Способы преодоления лесных чащоб, завалов. (1 час).

1.6 Нормативная база по спортивному туризму.

3 год обучения (4 часа)

1. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Определение результатов» (2 часа).
2. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований (1 час).
3. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований (1 час).

4 год обучения (4 часов)

1. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований, место соревнований, дистанция соревнований, электронная система отметки. (2 часа).
2. Разрядные требования: условия выполнения массовых разрядов по спортивному туризму. Условия выполнения разрядов по спортивному ориентированию. (2 часа).

5 год обучения (3 часа)

1. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): проводящая организация и оргкомитет, положения о соревнованиях (1 час).
2. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): инспектор и мандатная комиссия, заявки на участие в соревнованиях, заявления, протесты (1 час).
3. Основные принципы определения результатов (1 час).

1.7 Основы туристской подготовки.

3 год обучения (5 часов)

1. Варианты организации питания. (1 час)
2. Составление списка продуктов для соревнований и сборов. Фасовка и упаковка продуктов. (1 час).
3. Обязанности завхоза. Составление графика дежурства по кухне. (1 час).
4. Подбор продуктов для спортивных мероприятий различной длительности и направленности. (1 час).
5. Весовые раскладки основных продуктов питания. Формула расчета продуктов. (1 час).

1.8 Профориентационная работа.

3 год обучения (2 часа)

1. Профессии сферы физкультуры, спорта и туризма. (1 час).
2. Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, экскурсионного дела, спорта, педагогики. (1 час).

4 год обучения (2 часа)

1. Учебные заведения спортивного туризма в России. (1 час).
2. Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям абитуриентов, поступающих в ВУЗы и учебные заведения сферы туризма, путешествий и экскурсий, и других отраслей, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности. (1 час).

5 год обучения (2 часа)

1. Основы профессиональной подготовки воспитанников учреждений дополнительного образования для получения специальностей и профессий. (1 час).
2. Формирование команды и разработка плана подготовки к участию в соревнованиях и слетах по спортивному туризму и спортивному ориентированию. (1 час).

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1 Физическая подготовка.

3 год обучения (118 часа)

Общефизическая подготовка:

Используются все упражнения 1 и 2 года обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
2. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
3. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
4. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специально-физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 2 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: упражнения 1-3 годов обучения в комплексе (силовая тренировка) упражнения выполняется в быстром темпе 20-30 секунд, интервал отдыха 60-90 секунд.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции на 100 и 200 метров
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (4-6 км.), лыжные кроссы (до 8 км.), бег прыжками по лестнице. Фертлек.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения малого веса.

4 год обучения (129 часов)

Общефизическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с мячом.
2. Ходьба по качающемуся бревну.
3. Интервальный и переменный бег.
4. Прыжки в длину с разбега.

Специальнофизическая подготовка

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (от пола, от стены, от скамейки, от стола и др.), прыжки и многоскоки с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 30 и 60 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: гамма, бег в гору.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения среднего веса.

5 год обучения (129 часов)

Общефизическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
2. Подвижные игры на внимание, сообразительность и координацию.
3. Упражнения на скальной стенке (подтягивание на зацепах, длительный вис).
4. Эстафеты с организацией переноса предметов (рюкзачков, партнеров по команде и др.)

Специальнофизическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед.

2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 100 и 200 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (6-8 км.), лыжные кроссы (до 10 км.), бег чередованием с прыжками по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения предельного веса.

2.2 Тактико-техническая подготовка.

3 год обучения (89 часов)

Совершенствование выполнения технических приемов 1-2 годов обучения.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

- подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;
- транспортировка груза на этапах.

Техника лыжного туризма:

- слаломный спуск.
- торможение «плугом» и «полуплугом»;
- торможение в заданном квадрате;

4 год обучения (97 часов)

Совершенствование выполнения технических приемов 1-3 годов обучения.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

- движение по перилам вброд,
- движение тонкому льду;
- движение по навесной переправе.

Техника лыжного туризма:

- скоростной спуск;
- коньковый бег;
- повороты на ходу переступанием, из положения «плуга», «полуплуга»;
- подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- спуск в высокой, средней, низкой стойке.

5 год обучения (62 часа)

Совершенствование выполнения технических приемов 1-3 годов обучения.

Освоение элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего»:

- на носилках по пересеченной местности и вброд;
- по навесной переправе;
- на сопровождающем на этапах «подъем, спуск по склону»;
- на несущем по бревну с перилами;
- организация системы спуска «пострадавшего» с сопровождающим;
- организация системы подъема «пострадавшего» с сопровождающим;
- на волокушах;
- на волокушах по тонкому льду;
- на этапе «траверс склона» на несущем.

2.3 Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

3 - 5 годы обучения (69, 69, 102 часа)

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

2.4 Сдача контрольно-переводных нормативов:

3 - 5 годы обучения (6,6,6 часов)

Сдача контрольно-переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы).

3. Медико-биологический контроль.

3 – 4 годы обучения

Осуществляется в начале учебного года врачом – педиатром в поликлиническом отделении по месту жительства.

5 год обучения

Постановка на учет во врачебно-физкультурный диспансер. Осуществляется два раза в год специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

4. Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона.

Участие, в период с июня по август, в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию согласно календарю соревнований.

Участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к участию в соревнованиях летнего сезона.

Планируемые результаты базового уровня освоения программы (этап учебно-тренировочной подготовки).

К концу третьего года обучения учащиеся будут знать:

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;
- вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом. Основы оказания первой доврачебной помощи.

К концу третьего года обучения учащиеся будут уметь:

- анализировать прошедший этап начальной подготовки;
- самостоятельно планировать тренировку;
- читать карту с одновременным слежением за местностью.

К концу четвертого года обучения учащиеся будут знать:

- основы планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи.

К концу четвертого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять упражнения на развитие специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера.

К концу пятого года обучения учащиеся будут знать:

- характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;
- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно-тренировочных сборов и т.д..

К концу пятого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять контрольно-переводные нормативы;
- выполнять норматив с 1 юношеского спортивного разряда до 1 взрослого спортивного разряда по спортивному туризму и ориентированию.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (этап спортивного совершенствования).

Задачи продвинутого уровня освоения программы (этап спортивного совершенствования).

Образовательные:

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- владеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- обеспечить накопление соревновательного опыта.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- содействовать развитию специальных физических качеств;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности;
- создать условия для освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- способствовать выполнению норм на присвоение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

№ п/п	Тема занятия	Часовая нагрузка		Форма аттестации/контроля
		6 г.о.	7 г.о.	
	Вводное занятие.	2	2	заполнение анкет, инструктаж по ОТ и ТБ
1. Теоретическая подготовка.				
1.1	Состояние и развитие туризма.	2	2	опрос
1.2	Спортивная тренировка.	3	2	выполнение зачетных упражнений
1.3	Основы медицинских знаний.	3	3	тестирование
1.4	Анализ соревнований по спортивному туризму	4	4	выполнение практических работ
1.5	Психологическая подготовка.	7	6	тестирование
1.6	Восстановительные средства и мероприятия.	3	3	выполнение практических работ
1.7	Спортивное ориентирование.	3	5	тестирование
1.8	Нормативная база по спортивному туризму	3	3	опрос
1.9	Профориентационная работа	2	2	беседа
	Итого часов:	30	30	
2. Практическая подготовка.				
2.1	Физическая подготовка.	116	132	выполнение зачетных упражнений
2.2	Тактико-техническая подготовка.	43	27	выполнение зачетных упражнений
2.3	Участие в соревнованиях	127	127	протоколы результатов соревнований
2.4	Сдача контрольно-переводных нормативов.	6	6	выполнение контрольно – переводных нормативов
	Итого часов:	292	292	
	Итого часов по программе:	324	324	
3.	Медико-биологический контроль.	Вне сетки часов.		

4.	Инструкторская и судейская практика.	
5.	Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона.	

Вводное занятие.

6 - 7 годы обучения (2, 2 часа)

Корректировка изменившихся данных в анкетах. Инструкции по охране труда и технике безопасности. Выборы и назначение ответственных за разделы работы группы.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1 Состояние и развитие туризма.

6 год обучения (2 часа)

1. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. (1 час)
2. Традиции своего коллектива (секции, студии, клуба и т.д.). Перспективы развития спортивного туризма в стране и области (1 час).

7 год обучения (2 часа)

1. Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в России. Ведущие специалисты в области спортивного туризма в стране и области (1 час).
2. Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в Кемеровской области. Выдающиеся российские и кузбасские спортсмены, внесшие большой вклад в развитие спортивного туризма (1 час).

1.2 Спортивная тренировка.

6 год обучения (3 часа)

1. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годового цикла тренировки, содержание и задачи. (1 час).
2. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме. (1 час).
3. Перспективное, текущее и оперативное планирование. (1 час).

7 год обучения (2 часа)

1. Дневник тренировок спортсмена. Содержание дневника. Указания по заполнению дневника. (1 час).
2. Ведение дневника тренировок спортсмена. (1 час).

1.3 Основы медицинских знаний.

6 год обучения (3 часа)

1. Спортивные травмы и их предупреждение (1 час).
2. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм (1 час).
3. Приемы транспортировки пострадавшего (1 час).

7 год обучения (3 часа)

1. Кровотечение. Виды кровотечений и способы остановки (1 час).
2. Раны. Виды ран. Обработка ран и правила наложения повязок (1 час).
3. Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях (1 час)

1.4 Анализ соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция»).

6 год обучения (4 часа)

1. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины. (1 час).
2. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. (1 час).
3. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. (1 час).
4. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. (1 час).

7 год обучения (4 часа)

1. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. (1 час).
2. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. (1 час).

3. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. (1 час).
4. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. (1 час).

1.5 Психологическая подготовка.

6 год обучения (7 часов)

1. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям (1 час).
2. Ведущие психические качества спортсменов (1 час).
3. Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности (1 часа).
4. Приемы саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. (1 часа).
5. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях (1 час).
6. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях (1 час).
7. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей (1 час).

7 год обучения (6 часов)

1. Психологический климат в команде по спортивному туризму (1 час).
2. Межличностные взаимоотношения в команде и их регулирование (1 час).
3. Роль капитана команды, формального и неформального лидера, а также юмора в межличностных взаимоотношениях (1 час).
4. Типы темперамента человека и их характеристика (1 час).
5. Психология личности и ее учет в организации психологической подготовки спортсменов. (1 час).
6. Характер и его формирование средствами физической культуры, спорта и, в частности, способами спортивного туризма и ориентирования. (1 час).

1.6 Восстановительные средства и мероприятия:

6 год обучения (3 часа)

1. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. (1 час).
2. Массаж, общие понятия. Основные виды массажа. (1 час).
3. Гигиенические основы массажа. (1 час).

7 год обучения (3 часа)

1. Виды спортивного массажа и некоторые его особенности. (1 час).
2. Приемы, техника и методы спортивного массажа. (1 час).
3. Основные принципы выполнения приемов массажа в условиях соревнований. (1 час)

1.7 Спортивное ориентирование:

6 год обучения (3 часа)

1. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. (1 час)
2. Взаимодействие с соперником на дистанции. (1 час)
3. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте. (1 час)

7 год обучения (5 часов)

1. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. (1 час).
2. Особенности прохождения дистанций по спортивному ориентированию на соревнованиях по спортивному туризму:
 - соревнования по выбору; (1 час).
 - соревнования на маркированной трассе; (1 час).
 - соревнования в заданном направлении; (1 час).
 - комбинированные дистанции. (1 час).

1.8 Нормативная база по спортивному туризму.

6 год обучения (3 часа)

1. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): участники соревнований, представитель, тренер и капитан, совещание представителей (1 час).
2. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): показ дистанции, форма одежды, требования к снаряжению, контрольное время, жеребьевка. (1 час).
3. Разрядные требования: условия выполнения разряда Кандидат в мастера спорта по спортивному туризму (1 час).

7 год обучения (3 часа)

1. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): порядок старта, финиш, хронометраж (1 час).
2. Обеспечение безопасности. Охрана природы, памятников истории и культуры (1 час).
3. Разрядные требования: условия выполнения разряда Мастер спорта по спортивному туризму (1 час).

1.9 Профориентационная работа.

6 год обучения (2 часа)

1. Подготовка специалистов для профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма. (1 час).
2. Поисково-спасательные службы. Цели и задачи поисково-спасательных служб. (1 час).

7 год обучения (2 часа)

1. Допрофессиональная подготовка для получения специальностей и профессии в процессе дополнительного образования туристского профиля. (1 час).
2. Судья по спорту. Права и обязанности судей на примере спортивного туризма (1 час)

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1 Физическая подготовка.

6 - 7 годы обучения (116, 132 часа)

Общефизическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Специальнофизическая подготовка:

Используются все упражнения 1 – 4 годов обучения с увеличением объема и интенсивности выполнения упражнений.

В основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того, тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

2.3 Тактико-техническая подготовка.

6 год обучения (43 часа)

Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

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.

7 год обучения (27 часов)

Совершенствование технических приемов в условиях нехватке информации (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание неизвестной заранее дистанции):

- на дистанции – пешеходная;
- на дистанции – лыжная;
- на дистанции – связка.

2.4 Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. 6 - 7 годы обучения (127, 127 часов)

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

2.5 Сдача контрольно-переводных нормативов. 6-7 годы обучения (6,6 часов)

Сдача контрольно-переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы).

3. Медико-биологический контроль.

Осуществляется два раза в год специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

4. Инструкторская и судейская практика.

Планирование тренировочных дистанций по спортивному ориентированию и спортивному туризму. Планирование и расчет необходимого снаряжения на различные технические этапы дистанций. Оборудование тренировочных полигонов для проведения учебно-тренировочных забегов на пешеходных и лыжных дистанциях.

5. Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона.

Участие, в период с июня по август, в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию согласно календарю соревнований.

Участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к участию в соревнованиях летнего сезона.

Планируемые результаты продвинутого уровня освоения программы (этап спортивного совершенствования).

К концу шестого года обучения учащиеся будут знать:

- основы совершенствования спортивного мастерства на данном этапе;
- правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- приемы и методы повышения умственной работоспособности.

К концу шестого года обучения учащиеся будут уметь:

- составлять план подготовки к соревнованиям на основании «Положения о соревнованиях» и «Технической информации»;
- прорабатывать тактический план прохождения дистанции;
- пользоваться методикой ежедневного самоконтроля;
- анализировать результаты выступления на соревнованиях;
- анализировать индивидуальные особенности специальной физической подготовки;
- применять разновидности бега (ускорения, бег трусцой, фартлек).

К концу седьмого года обучения учащиеся будут знать:

- план действий спортсмена на различных участках соревновательной дистанции;
- восстановительные средства и мероприятия;
- основные стороны анализа выступления на соревнованиях.

К концу седьмого года обучения учащиеся будут уметь:

- владеть приемами техники бега на различной местности;

- выполнять упражнения на развитие и совершенствование специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера, младшего инструктора по туризму, заместителя руководителя;
- выполнять нормативы КМС по спортивному туризму и I взрослого спортивного разряда по спортивному и ориентированию;
- выполнять контрольно-переводные нормативы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И СПОСОБЫ ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Данный раздел программы определяет те итоговые результаты, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивный туризм» (группа дисциплин «дистанция»).

Результаты освоения программного материала по спортивному туризму, так же, как и в основной школе оценивается по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющиеся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в развитии следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающую долгую сохранность творческой деятельности;
- понимание спортивного туризма как средства физической культуры по организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, уважительное отношение к окружающим;
- проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.

Социально-трудовые компетенции:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- рациональное планирование учебной деятельности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

Коммуникативные компетенции:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику интереса, внимания и уважения;
- находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный туризм» (группа дисциплин – дистанции). Приобретаемый опыт проявляется в учебно-тренировочных занятиях, сборах, соревнованиях. Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в развитии следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- знания по истории и развития спортивного туризма в своем регионе и России;
- знания основных видов спортивного туризма, их цели и задачи;
- знания основных положений правил соревнований по спортивному туризму.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревнований по спортивному туризму;
- способность соблюдать правила игры и соревнований;
- способность самостоятельно планировать спортивную тренировку.

Социально-трудовые компетенции:

- способность выполнять учебно-тренировочные задания и упражнения по технической, тактической и физической подготовке;
- способность организовывать учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в качестве стажера, младшего инструктора по туризму, заместителя руководителя.

Коммуникативные компетенции:

- способность осуществлять судейство соревнований по спортивному туризму.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах и свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения данной общеобразовательной программы. Эти качества и свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям спортивным туризмом, а также умении использовать ценности спортивного туризма для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. Личностные результаты способствуют развитию следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владения знаниями о способах профилактики заболеваний;
- владения знаниями о восстановительных средствах и мероприятиях после спортивной тренировки или соревнований.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- способность управлять своими эмоциями в процессе соревновательной деятельности;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в дальнейшей жизни;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, техникой базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Социально-трудовые компетенции:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальные соотношения труда и отдыха;
- умение готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать быт в полевых условиях, соблюдать правила техники безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Коммуникативные компетенции:

- владение умением анализировать результаты участия в соревнованиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

4. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
5. тестирование по общефизической подготовке;
6. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

4. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у учащихся имеющихся знаний, умений.

5. **Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года (январь). Как правило, в это время организуются лыжные учебно-тренировочные сборы. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.

6. **Итоговый контроль** проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду.

В процессе диагностики учащихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для учащихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. На этапе учебно-тренировочной подготовки используются специальные тесты по спортивному туризму, разработанные автором-составителем данной программы.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства на этапе спортивного совершенствования.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия учащихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Начало учебного года – 2 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

№ п/п	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	первый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
2	второй	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
3	третий	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
4	четвертый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
5	пятый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
6	шестой	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
7	седьмой	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108

Условия реализации программы

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. В программе каждого года обучения выделяется два направления: теоретическая подготовка и физическая подготовка, выделены ключевые (основные) компетенции, которыми должны обладать учащиеся и закреплять их во время участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, доводя их до совершенства. О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке.

Задачи, определенные программой, решаются при помощи методического обеспечения. Для успешной реализации программы разработан учебно-дидактический и методический комплект (автор Суховольский С.Е.), куда включены следующие работы: методическое пособие «Основы комплексной подготовки спортсменов-туристов (группа дисциплин - дистанции)» (Приложение № 1); «Сборник обучающих тестов и контрольных заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)» дидактический материал (Приложение № 2).

Кроме вышеперечисленного при организации учебно-тренировочного процесса, рекомендуется использовать на теоретических занятиях по спортивному ориентированию: «Рабочую тетрадь ориентировщика» (Приложение № 3), учебный видеофильм «Условные знаки спортивных карт» (Приложение № 4), учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика» (Приложение № 5) и учебный DVD-фильм «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова

Л.В.) (Приложение № 6); на занятиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): учебный видеофильм «Туристское многоборье» (авторы Г.Н.Егорова, А.А.Головин, Ю.С.Пятаков) (Приложение № 7).

На начальном этапе подготовки учащимся прививается интерес к занятиям спортивным туризмом (группа дисциплин - дистанции) и спортивным ориентированием. Объяснения теоретического материала рекомендуется проводить с использованием вышеперечисленных DVD и видеофильмов. Кроме того, различные разделы фильмов могут использоваться на протяжении всех шести лет подготовки. Приобретенные теоретические знания, учащиеся закрепляют практически, с помощью «Рабочей тетради юного ориентировщика» и «Сборника обучающих тестов и практических заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)». В представленных работах по каждой теме есть упражнения и задания на закрепление и проверку полученных знаний, что позволяет педагогу контролировать усвоение учебного материала и корректировать учебно-тематический план в зависимости от успехов занимающихся. Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме.

На этапе учебно-тренировочной подготовки учащиеся переходят к углубленному изучению основных технических приемов по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и основным элементам ориентирования. На этом этапе рекомендуется использовать следующие методические пособия: «Основы спортивного ориентирования» и «Особенности подготовки в спортивном туризме (группа дисциплин - дистанции)». С каждым годом обучения возрастает количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности.

На этапе спортивного совершенствования возрастает роль физической подготовки учащихся. Значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу. Учащиеся участвуют в сезонных учебно-тренировочных сборах и в региональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции).

Для реализации программы необходимо наличие:

1. отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
2. компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а также DVD – проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
3. спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы

Для занятий по спортивному туризму:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и «на палец»;
- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Методические рекомендации по психологической подготовке

Специфика спортивного туризма, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах учебно-тренировочной подготовки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую педагог ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе прохождения дистанции, вызывает изменения в организме спортсмена-туриста, выражающиеся в своеобразии

психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях, спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных причин обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках дистанции. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.).

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов-туристов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов-туристов. При этом педагог должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать

хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений педагога, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение педагога правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Педагог может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к любой другой деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера педагога, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и

привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий педагога и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности педагога необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера педагога определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что педагог справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения педагога - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка дистанций соревнований различного класса.

Судейство соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, помощь в организации и проведении соревнований района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, судьи этапа, контролера на КП, секретаря.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Учащиеся 9-11 лет (1 и 2 годы обучения)

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	9,1	9,0	9,6	9,4
2.	Бег 60 м (с)	10,6	10,0	11,0	10,4
3.	Бег 1000 м	Без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	120	130
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	4	-	-
6.	Метание мяча 150 г (м)	27	34	17	21
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (раз)	15	20	10	15
9.	Лыжные гонки 1 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	- без учета времени	7,00 без учета времени	- без учета времени	7,30 без учета времени

Учащиеся 11-13 лет (3 и 4 годы обучения)

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	9,0	8,8	9,4	9,2
2.	Бег 60 м (с)	10,0	9,4	10,4	9,8
3.	Бег 1500 м (мин) или бег 2000 м	7,30 без учета времени	7,00 без учета времени	8,00 без учета времени	7,30 без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	190	155	170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6.	Метание мяча 150 г м	31	39	19	26
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	22	26	20	22

	(раз за 30 с)				
9.	Лыжные гонки 2 км (мин) или лыжные гонки 3 км (свободный ход)	14,00 без учета времени	13,00 без учета времени	15,30 без учета времени	15,00 без учета времени

Учащиеся 14-15 лет (5 и 6 годы обучения)

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	8,8	8,6	9,2	9,0
2.	Бег 60 м (с)	9,2	8,8	10,2	9,7
3.	Бег 2000 м или бег 3000 м	10,00 без учета времени	9,20 без учета времени	12,00 без учета времени	10,30 без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	200	220	170	180
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Метание мяча 150 грамм (м)	40	45	23	28
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	26	28	22	24
9.	Лыжные гонки 3 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	20,00 -	18,00 -	- 15,00	- 14,30

Учащиеся 16-17 лет (7 год обучения)

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	8,6	7,7	9,0	8,7
2.	Бег 100 м (с)	15,0	14,2	18,0	17,2
3	Бег 2000 м (мин) или бег 3000 м	- -	- -	11,30 без учета времени	10,00 без учета времени
4	Бег 3000 м (мин) или бег 5000 м	13,50 без учета времени	13,00 без учета времени	- -	- -
5	Прыжок в длину с места (см)	220	240	180	190
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
7	Метание гранаты: 700 г (м)	30	35	-	-

	500 г (м)	-	-	18	22
8	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	28	30	24	26
10	Лыжные гонки 3 км (мин) лыжные гонки 2 км (мин)	18,00 -	17,00 -	- 14,30	- 14,00

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
Кросс 2 км; мин, с	-	-	-	-	9.50	9.15
Кросс 3 км; мин, с	-	12.00	11.20	-	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	-	15.20	13.50	12.10
5 км; мин, с	21.00	19.00	17.30	24.00	22.00	20.30
10 км; мин, с	44.00	40.30	37.20	-	-	-
Лыжи (свободный ход) 5 км; мин, с	20.00	18.00	17.00	23.30	21.00	19.20
Лыжи (свободный ход) 10 км; мин, с	42.00	39.00	35.00	-	-	-

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
	6 г.о.	7 г.о.	6 г.о.	7 г.о.
Кросс 2 км; мин, с	-	-	8.45	8.20
Кросс 3 км; мин, с	10.45	10.20	-	-
Лыжи (классический ход) 5 км; мин, с	16.40	16.00	19.00	18.00
Лыжи (классический ход) 10 км; мин, с	35.00	33.10	-	-
Лыжи (свободный ход) 5 км; мин, с	16.10	15.10	18.10	17.30
Лыжи (свободный ход) 10 км; мин.с	33.00	31.30	-	-

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
4. Егорова, Г.Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропачев, В.А. Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.
7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
9. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
10. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.
11. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М. : Вилад, 1996. – 80с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.
6. Егорова, Г.Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.

11. Кропочев, В.А. Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.
12. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
13. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
14. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
15. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин («дистанция - пешеходная», «дистанция – пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная-группа»). [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.
16. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» («дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – лыжная – группа»). [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.
17. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. – 61 с.
18. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.
8. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин («дистанция - пешеходная», «дистанция – пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная-группа»). [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.
9. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» («дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – лыжная – группа»). [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.