

**АДМИНИСТРЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Белая ладья»
города Славянска-на-Кубани
муниципального образования Славянский район

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья»
протокол № 1
от «31» августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья»
_____ И.В. Россинский

приказ от «31» августа 2022 года № 191-о/д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

(БАЗОВЫЙ И УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ)

Срок реализации 10 лет

Разработчики программы:

Любимцев Артем Константинович – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья»;

Вилков Александр Евгеньевич – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья»

Рецензенты:

Прищепа Римма Моссовна, директор МБУ ДО ДЮСШ № 1 им. С.Т. Шевченко, Почетный работник общего образования РФ, Заслуженный работник физической культуры и спорта Кубани.

Орлова Елена Борисовна – заместитель директора МАУ ДО СДЮСШ по футболу «Виктория».

**г. Славянск-на-Кубани
2022 г.**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы	5
1.2. Характеристика вида спорта.....	6
1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение	7
1.4. Минимальное количество обучающихся в группах.....	7
1.5. Срок обучения (срок реализации программы).....	8
1.6. Планируемые результаты освоения программы.....	8
2. Учебный план	14
3. Методическая часть	19
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям	19
3.2. Рабочие программы по предметным областям.....	24
3.3. Объемы учебных нагрузок.....	31
3.4. Методические материалы	35
3.5. Методы выявления одаренных детей	39
3.6. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	41
4. Воспитательная и профориентационная работа	44
5. Система контроля.....	47
6. Перечень информационного обеспечения.....	50
6.1. Список литературы	50
6.2. Перечень интернет-ресурсов	52

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с действующими в сфере образования и сфере физической культуры и спорта законодательными актами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
4. Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
5. Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
6. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;
8. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
9. Распоряжением Правительства РФ от 17 октября 2018 г. № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации»;
10. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

12. Приказом Министерства спорта РФ от 23.09.2020 года № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

13. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 ноября 2021 г. № 841 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

14. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

15. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 18 декабря 2020 года № 61573.

16. Приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и

форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки

Программа предусматривает два уровня сложности – базовый и углубленный.

Цель программы: создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий спортивным туризмом.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области спортивного туризма;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что различные виды туризма и, в частности, спортивный туризм достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

Новизна программы обусловлена современными тенденциями развития дополнительного образования. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств ребенка, но и прежде всего развитие умственных и творческих способностей детей с разными психофизическими особенностями. Содержание программы организовано в относительно самостоятельные, тесно взаимосвязанные разделы, и носит интегрированный характер, синтезируя элементы интеллектуальной и физической активности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, чтобы занятия спортивным туризмом способствовали не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекали детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности. Занятия спортивным туризмом формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

1.2. Характеристика вида спорта

Вид спорта «Спортивный туризм» характеризуется как вид, отражающий национальные традиции России. Спортивным туризмом в России занимаются до 3 млн. человек. Занятия спортивным туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, спортивный туризм имеет большое прикладное значение – это навыки, которые необходимы и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчи-

вость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция. Обучающийся в процессе занятий спортивным туризмом совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества. Спортивный туризм вместе с другими видами спорта включен в единую всероссийскую спортивную систематизацию, имеет, характерные признаки вида спорта - соревновательную деятельность, в итоге которой сопоставляются человеческие возможности, присваиваются спортивные звания и разряды.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение

Программа предназначена для обучения детей и подростков в возрасте 8 лет и старше.

На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивным туризмом, сдавшие тестовые испытания по контрольным упражнениям, предусмотренным программой.

На базовый уровень сложности первого года обучения могут приниматься дети 7 лет не имеющие медицинских показаний, а также сдавшие тестовые испытания по контрольным нормативам, предусмотренным для базового уровня сложности первого года обучения.

Базовый уровень сложности включает 6 лет обучения, углубленный уровень сложности включает 4 года обучения.

1.4. Минимальное количество обучающихся в группах

Таблица №1. Наполняемость учебных групп

Уровень сложности	Количественный состав группы (человек)	
	Минимальный	Максимальный
БУС-1	10	30
БУС-2	10	30
БУС-3	10	30
БУС-4	8	20
БУС-5	8	20
БУС-6	6	20
УУС-1	2	15

УУС-2	2	15
УУС-3	2	10
УУС-4	2	10

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

1.5. Срок обучения (срок реализации программы)

Срок реализации программы рассчитан на 10 лет. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Таблица № 2. Общее количество часов и занятий в год

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности									
	БУС-1	БУС-2	БУС-3	БУС-4	БУС-5	БУС-6	УУС-1	УУС-2	УУС-3	УУС-4
Количество часов в неделю	6	6	6	7	8	9	10	11	12	14
Количество занятий в неделю	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5
Количество часов в год	276	276	276	322	368	414	460	506	552	644
Количество занятий в год	138	138	138	138	184	184	184	184	230	230

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Базовый уровень сложности первый и второй год обучения

должны знать:

- основные группы узлов;
- для чего необходим дневник тренировок;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная, пешеходная - связка, группа;

- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- условные знаки спортивных и топографических карт.

должны уметь:

- подбирать снаряжение для соревнований;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- владеть разными видами страховки и само страховки;
- быстро и без ошибок вязать узлы.

Базовый уровень сложности третий и четвертый год обучения

должны знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно правилам вида спорта;
- вариативность самостоятельного наведения этапов дистанций спортивного туризма;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;

- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная, пешеходная - связка, группа;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях.

должны уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- оказывать первую медицинскую помощь при потертостях, ожогах, порезах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2-3 классов дистанций;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 2-3 классов дистанций;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-3 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 1-3 класса пешеходных дистанций спортивного туризма
- владеть разными видами страховки и само страховки.

Базовый уровень сложности пятый и шестой год обучения

должны знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;

- методику преодоления естественных препятствий согласно правилам вида спорта;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная, пешеходная - связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях.

должны уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 3-4 классов пешеходных дистанций;

- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-4 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 3-5 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки.

В результате освоения программы на углубленном уровне сложности обучающиеся:

должны знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно правилам вида спорта;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная, пешеходная - связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

- технику безопасности на занятиях;
- приёмы самостраховки;
- топографию, условные знаки в спортивной карте;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- планирование спортивной тренировки;
- правила соревнований по спортивному туризму;
- правила избранного вида спорта, требования нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов;
- общероссийские антидопинговые правила.

должны уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 3-5 классов пешеходных дистанций;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;

- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-5 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 3-5 классов дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и самостраховки;
- вести дневник самоконтроля;
- в совершенстве самостоятельно выполнять разминку;
- детально считывать рельеф на соревновательной скорости;
- в совершенстве владеть техникой сопоставления;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях, показать стабильность высоких результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях по спортивному туризму;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств, функционального состояния организма.

2. Учебный план

Программа предусматривает изучение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Базовый уровень сложности

Обязательные предметные области:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта;
2. Общая физическая подготовка;
3. Вид спорта.

Вариативные предметные области:

1. Различные виды спорта и подвижные игры;
2. Развитие творческого мышления;
3. Специальные навыки;
4. Спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень сложности

Обязательные предметные области:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта;
2. Основы профессионального самоопределения;
3. Общая и специальная физическая подготовка;
4. Вид спорта.

Вариативные предметные области:

1. Различные виды спорта и подвижные игры;
2. Судейская подготовка;
3. Развитие творческого мышления;
4. Специальные навыки;
5. Спортивное и специальное оборудование.

Учебный план содержит:

- план учебного процесса;
- календарный учебный график (приложение 1);
- расписание учебных занятий (приложение 2).

Таблица № 3. План учебного процесса (базовый уровень)

Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
			теория	практика	промежуточная	итоговая	1й год	2й год	3й год	4й год	5й год	6й год
Общий объем часов	1932						276	276	276	322	368	414
1. Обязательные предметные области	1160						168	168	168	192	214	250
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	196						26	26	26	32	40	46
1.2. Общая физическая подготовка	578						84	84	84	98	108	120
1.3. Вид спорта	386						58	58	58	62	66	84
2. Вариативные предметные области	772						108	108	108	130	154	164
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	190						26	26	26	34	38	40
2.2. Развитие творческо-	98						14	14	14	16	18	22

го мышления												
2.3. Специальные навыки	196						26	26	26	36	40	42
2.4. Спортивное и специальное оборудование	288						42	42	42	44	58	60
3. Теоретические занятия	196		196				26	26	26	32	40	46
4. Практические занятия	1624			1624			228	228	228	260	324	356
4.1. Тренировочные мероприятия	1402						208	200	196	222	276	300
4.2. Физкультурные и спортивные мероприятия	142						10	16	20	24	32	40
4.3. Иные виды практических занятий	80						10	12	12	14	16	16
5. Самостоятельная работа	100	100					14	14	14	16	20	22
6. Аттестация	12						2	2	2	2	2	2
6.1. Промежуточная аттестация	12				12		2	2	2	2	2	2

Таблица № 4. План учебного процесса (углубленный уровень)

Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
			теория	практика	промежуточная	итоговая	1й год	2й год	3й год	4й год
Общий объем часов	2162						460	506	552	644
1. Обязательные предметные области	1298						276	304	332	386
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	218						48	50	56	64
1.2. Основы профессионального самоопределения	326						68	76	86	96
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	230						48	54	58	70
1.4. Вид спорта	524						112	124	132	156
2. Вариативные предметные области	864						184	202	220	258
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	112						24	26	28	34
2.2. Судейская подготовка	108						22	26	28	32
2.3. Развитие творческого мышления	108						22	26	28	32
2.4. Специальные навыки	214						48	48	54	64
2.5. Спортивное и специальное оборудование	322						68	76	82	96

3. Теоретические занятия	218		218				48	50	56	64
4. Практические занятия	1794			1794			376	412	466	540
4.1. Тренировочные мероприятия	1484						314	338	384	448
4.2. Физкультурные и спортивные мероприятия	210						46	50	56	58
4.3. Иные виды практических занятий	100						16	24	26	34
5. Самостоятельная работа	140	140					26	34	38	42
6. Аттестация	10						2	2	2	4
6.1. Промежуточная аттестация	6				6		2	2	2	-
6.2. Итоговая аттестация	4					4	-	-	-	4

Таблица № 5. Учебный план (базовый уровень)

Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Год обучения					
	1й год	2й год	3й год	4й год	5й год	6й год
1. Обязательные предметные области	168	168	168	192	214	250
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	26	26	26	32	40	46
1.1.2. Вводное занятие. История развития спортивного туризма	2	2	2	2	2	4
1.1.3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2	2	2	2	4
1.1.4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2	2	2	4	4
1.1.5. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	4	4	4	6	6	6
1.1.6. Строение и функции организма человека	4	4	4	6	6	6
1.1.7. Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	2	2	4	4
1.1.8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2	2	2	4	4
1.1.9. Требования к оборудованию и инвентарю	4	4	4	6	6	6
1.1.10. Основы спортивного питания	2	2	2	2	4	4
1.1.11. Требования техники безопасности на занятиях спортивным туризмом	2	2	2	2	2	4
1.2. Общая физическая подготовка	84	84	84	98	108	120
1.3. Вид спорта	58	58	58	62	66	84
1.3.1. Техническая подготовка	32	32	32	34	36	50
1.3.2. Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4
1.3.3. Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4
1.3.4. Физкультурные и иные спортивные мероприятия	12	12	12	14	16	20
1.3.5. Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2
1.3.6. Итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0
1.3.7. Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4
2. Вариативные предметные области	108	108	108	130	154	164
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	26	26	26	34	38	40
2.2. Развитие творческого мышления	14	14	14	16	18	22

2.3. Специальные навыки	26	26	26	36	40	42
2.3.1. Техника безопасности при выполнении упражнений	12	12	12	14	16	18
2.3.2. Действия в различных ситуациях	14	14	14	22	24	24
2.4. Спортивное и специальное оборудование	42	42	42	44	58	60
2.4.1. Устройство спортивного и специального оборудования	20	20	20	22	36	38
2.4.2. Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования	22	22	22	22	22	22
Всего часов:	276	276	276	322	368	414

Таблица № 6. Учебный план (углубленный уровень)

Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Год обучения			
	1й год	2й год	3й год	4й год
1. Обязательные предметные области	276	304	332	386
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	48	50	56	64
1.1.2. Вводное занятие. История развития спортивного туризма	4	4	6	6
1.1.3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	4	6	6
1.1.4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	4	4	6	6
1.1.5. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	6	6	6	8
1.1.6. Строение и функции организма человека	6	6	6	8
1.1.7. Гигиенические знания, умения и навыки	4	6	6	6
1.1.8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	6	6	6	6
1.1.9. Требования к оборудованию и инвентарю	6	6	6	6
1.1.10. Основы спортивного питания	4	4	4	6
1.1.11. Требования техники безопасности на занятиях спортивным туризмом	4	4	4	6
1.2. Основы профессионального самоопределения	68	76	86	96
1.2.1. Основы профессионального и личного самоопределения	38	40	42	44
1.2.2. Профессиональное самоопределение как поиск смысла в трудовой деятельности	30	36	44	52
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	48	54	58	70
1.3.1. Общая физическая подготовка	30	34	36	40
1.3.2. Специальная физическая подготовка	18	20	22	30
1.4. Вид спорта	112	124	132	156
1.4.1. Техническая подготовка	54	64	70	90
1.4.2. Тактическая подготовка	10	10	10	10
1.4.3. Психологическая подготовка	8	8	8	8
1.4.4. Физкультурные и иные спортивные мероприятия	32	34	36	38
1.4.5. Промежуточная аттестация	2	2	2	0
1.4.6. Итоговая аттестация	0	0	0	4
1.4.7. Медицинское обследование	6	6	6	6
2. Вариативные предметные области	184	202	220	258
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	24	26	28	34

2.2. Судейская подготовка	22	26	28	34
2.3. Развитие творческого мышления	22	26	28	32
2.4. Специальные навыки	48	48	54	64
2.4.1. Техника безопасности при выполнении упражнений	20	20	20	20
2.4.2. Действия в различных ситуациях	28	28	34	44
2.5. Спортивное и специальное оборудование	68	76	82	94
2.5.1. Устройство спортивного и специального оборудования	40	44	48	58
2.5.2. Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования	28	32	34	36
Всего часов:	460	506	552	644

3. Методическая часть

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

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

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

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

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знание, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития вида спорта спортивный туризм;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание общероссийских антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, профессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «Вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи.

В предметной области «Развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «Специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочая программа разрабатывается на основании положения о рабочей программе учреждения и утверждается в учреждении не позднее 1 сентября нового учебного года.

Содержание учебной программы

Обязательные предметные области

Теоретические основы физической культуры и спорта

Вводное занятие. История развития спортивного туризма

История создания и развития ДЮСШ «Белая ладья». Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в Краснодарском крае, России и за рубежом.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышения спортивного мастерства. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». Правила вида спорта «спортивный туризм». Разрядные требования. Виды соревнований и особенности их проведения. Цели и задачи соревнований. Организация соревнований, судейская коллегия. Положения о соревнованиях.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Тренировочный процесс. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Поведение на улице во время тренировок и движения к месту занятий. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Обеспечение безопасности участников.

Строение и функции организма человека

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система человека. Центральная и периферическая. Влияние физических упражнений на системы и органы человеческого организма. Способы повышения работоспособности.

Гигиенические знания, умения и навыки

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Уход за кожей, волосами, ногтями, за полостью рта, за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места занятий. Гигиенические основы учёбы, занятий спортивным туризмом, отдыха. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Режим дня. Примерный распорядок дня спортсмена. Основы закаливания организма. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Профилактика курения и распития спиртных напитков.

Требования к оборудованию и инвентарю

Личное и групповое туристское снаряжение. Перечень личного и специального снаряжения, требования к нему. Групповое снаряжение, требование к нему. Специальное снаряжение. Одежда и обувь для занятий спортивным туризмом.

Основы спортивного питания

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Требования техники безопасности на занятиях спортивным туризмом

Особенности травматизма в спортивном туризме. Травматические повреждения, меры их профилактики. Оказание первой помощи при несчастных случаях (ушибы, растяжения, вывихи, переломы, ранения, утопления, обмороках, попадании инородного тела в глаза, уши, рот и другие). Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Страховка и самостраховка.

Основы профессионального самоопределения

Основы профессионального и личного самоопределения

Планирование профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Профессиональное самоопределение.

Профессиональное самоопределение как поиск системы смысла в трудовой деятельности

Профессии физкультурно-спортивной отрасли (тренер, спортивный врач, массажист, спортивный юрист, комментатор и другие). Содержание спортивных профессий, сроки и условия обучения.

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов на данном этапе подготовки: приобрете-

ние привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса; обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»; выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с элементами спортивного туризма и ориентирования. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами туризма и спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Вид спорта

Техническая подготовка

Организация работы при преодолении личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа».

Технические этапы дистанций: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; переправа по заранее уложенному бревну; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями, навесная переправа. Изучение техники вязания узлов. Спортивное и прикладное значение узлов.

Тактическая подготовка

Организация работы команды на технических этапах дистанций. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, взаимопомощь при работе. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой; навесная переправа.

Психологическая подготовка

Особенности психологической подготовки в спортивном туризме. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов разного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному туризму. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психи-

ческих состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов. Контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение.

Физкультурные и иные спортивные мероприятия

Участие в официальных спортивных мероприятиях, включенных в единые календарные планы муниципального, зонального, регионального, федерального, всероссийского уровня.

Промежуточная аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация осуществляется в конце обучения по образовательной программе.

Медицинское обследование

Постановка на учет и прохождение медицинского обследования в медицинских организациях.

Вариативные предметные области

Различные виды спорта и подвижные игры

Легкоатлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кросс от 1000 до 5000 м (дистанции в зависимости от возраста и гендерной принадлежности). Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки. Прыжки через скакалку. Упражнения с использованием барьеров, степов, медболов.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: «Условные знаки», «Движения по азимуту», «Кто самый ловкий», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Легенда», «Угадай КП», «Поиск клада», «Собери рюкзак», «Преодолей препятствие», «Корректировка карты», «Перевертыши» и другие.

Судейская подготовка

Участие в судействе муниципальных, региональных и всероссийских соревнований по спортивному туризму. Участие в семинарах. Контроль судейской практики. Работа с судейскими документами.

Развитие творческого мышления

Игры с заданием, выполнение игровых и технических элементов используя специальное и основное снаряжение, карту, компас. Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

Специальные навыки

Техника безопасности при выполнении упражнений

Правила техники безопасности на этапах различных классов дистанции. Страховка. Самостраховка. Средства индивидуальной защиты.

Действия в различных ситуациях

Формирование навыков и умений выходить из сложных ситуаций. Соблюдение режимов труда и отдыха. Выполнение рекомендаций спортивного врача. Использование средств контроля и самоконтроля.

Спортивное и специальное оборудование

Устройство спортивного и специального оборудования

Учебные тренажеры и этапы. Устройство дистанций. Основное и специальное снаряжение. Применение и использование различного оборудования и снаряжения.

Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования

Основные принципы ремонта оборудования. Условия хранения спортивного инвентаря.

3.3. Объемы учебных нагрузок

Во всех видах спорта существует понятие «нагрузка», и для всех видов спорта это одно и то же. Нагрузка - воздействие физических упражнений на организм, которое вызывает со стороны организма активную реакцию, которая в

дальнейшем способствует изменениям в функциональных системах спортсмена. Эти изменения в свою очередь приводят к росту спортивных результатов.

Тренировочные нагрузки можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные - для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие - для его повышения. Иначе это деление можно представить, как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки. Спортсменам любого возраста и уровня необходимо следить за сочетанием на тренировочных занятиях вышеперечисленных видов нагрузок.

Серьезной ошибкой многих обучающихся является игнорирование одного из видов нагрузок. К примеру, спортсмен использует на учебных занятиях только поддерживающие нагрузки, забывая при этом о развивающих, и, как следствие, спортивная форма поддерживается, но не развивается.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм обучающегося.

Все показатели условно можно разделить на «внешние» и «внутренние». «Внешние» показатели: объем (километры, количество отдельных упражнений, часы для теоретической подготовки и т.д.) и интенсивность (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели - реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма обучающегося на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС). В лабораторных условиях можно из-

мерять и ряд других показателей, характеризующих сдвиги, произошедшие в организме под влиянием физической нагрузки (легочная вентиляция, потребление кислорода и т.д.).

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объем работы (расстояние, время выполнения, кол-во повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В занятиях следует различать три типа интервалов отдыха – полный, неполный, суперкомпенсаторный.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку при тренировке обучающегося можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного). Для определения степени восстановления подсчитывается ЧСС до нагрузки и после, если показатели совпадают - можно приступить к следующему упражнению.

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

Суперкомпенсаторный – последующая нагрузка дается на фазу суперкомпенсации. После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным. Полный и суперкомпенсаторный интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);

– пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Положительный эффект дает выполнение в период отдыха различных упражнений с картой или упражнений для развития различных компонентов интеллекта (памяти, внимания, логического мышления, и т.д.). Такое заполнение интервалов отдыха повышает КПД тренировки, но, поскольку при этом не выполняется никакой мышечной работы, этот период отдыха считается пассивным.

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсаторный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет постепенно, от занятия к занятию, наращивать нагрузки.

Режимы тренировочной работы

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программ рассчитывается в академических часах и не может превышать:

1. На базовом уровне сложности:

- 1, 2, 3 года обучения до 2-х часов;
- 4, 5, 6 годы обучения до 3-х часов.

2. На углубленном уровне сложности:

- 1-2 годы обучения до 3-х часов;
- 3-4 годы обучения до 4-х часов.

Академический час равен 40 минутам. После 40 минут занятий делается перерыв между занятиями длительностью 10 минут.

3.4. Методические материалы

Характеристика структуры и процесса обучения

Целью учебного занятия является достижение максимально возможного для обучающегося уровня подготовленности к соревнованиям. Учебное занятие по спортивному туризму включает:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевую подготовку.

Способность обучающегося выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Формы, средства, методы и методические принципы учебных занятий

Форма организации занятий - очная, групповая. Форма проведения занятия (вид): учебные занятия, комплексные занятия, открытые занятия, соревнования, учебно-тренировочные сборы, слеты.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная;

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные учебные занятия. Также могут быть - теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные мероприятия, участие в спортивных мероприятиях, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Средства учебных занятий:

Основные средства учебных занятий – физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основных группы: обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоничное развитие ребенка и совершенствование физических способностей.

В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий).

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники дистанция пешеходная.

Соревновательные упражнения – это участие во всевозможных соревнованиях различного уровня.

Методы, используемые на учебных занятиях

В процессе учебных занятий используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения. Выделяют две группы методов строго регламентированного упражнения: методы, позволяющие совершенствовать технику передвижений, методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых туристу для достижения высоких спортивных результатов. Тренеру-преподавателю важно выбрать рациональный для данного упражнения и обучающегося метод тренировки. Если один из методов не приводит к успеху, следует воспользоваться другим.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- непрерывные равномерные (преодоление тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- непрерывные переменные (преодоление тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);
- интервальные методы (закключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами - интервалами отдыха).

Игровой метод. Игровой метод предусматривает использование на занятиях спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств.

Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений.

Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт спортсменов. Независимо от возраста включение в план игровых моментов позволяет разнообразить учебный процесс, сделать его менее утомительным.

При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники. Соревновательный метод.

Соревновательный метод занятий подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования и т. д.). Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения.

Соревнования могут преследовать разные цели:

- тренировочные соревнования, цель которых отработка технических и тактических элементов дистанции;
- контрольные соревнования, в которых проверяются возможности обучающегося, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших занятий. Контрольными могут являться соревнования официального календаря и специально проводимые для этой цели соревнования;
- отборочные соревнования, по результатам которых отбирают участников для участия в соревнованиях;
- главные или основные соревнования, цель участия в которых - достижение победы или возможно более высокого результата.

Методические принципы учебных занятий

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. Техника и тактика спортивного туризма тесно связана с координацией, физической готовностью, выносливостью, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в спортивном зале, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного про-

цесса. Разделы учебной программы сохраняются на каждом этапе образования. Усложняются спортивные нормативы и глубина освоения тем.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (баня, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3.5. Методы выявления одаренных детей

Система отбора детей, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспектив-

ных спортсменов для комплектования групп по виду спорта спортивный туризм.

Отбор детей – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Отбор детей — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики ребенка, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость занимающихся при решении задач, поставленных перед группой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

В группы 1 года обучения принимаются дети 8 лет на основании результатов отбора.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта.

Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

3.6. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

К занятиям по спортивному туризму допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по спортивному туризму необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха. При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;
- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности спортсменов;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- неблагоприятные метеорологические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь - потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);
- низкий уровень теоретической, методической и практической подготовленности тренера, преподавателя, инструктора и методиста;
- комплектование группы спортсменов с различной физической и технической подготовленностью;

- проведение занятий и тренировок при отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуального подхода к спортсмену;
- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований;
- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;
- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки спортсмена;
- отклонения в состоянии здоровья спортсмена;
- дисциплинарные нарушения;
- форма (экипировка) занимающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а так же обморожений.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую погодным условиям и месту тренировки (улица, спортивный зал, стадион);
- проверить исправность инвентаря и оборудования;
- проверить подготовленность мест проведения занятий;
- проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий:

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя;
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды;
- принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи;
- проводя тренировку или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до обучающихся сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановки, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д.;
- знать и довести информацию до спортсменов о границах полигона проведения тренировки или соревнований, указать ограничивающие ориентиры;
- не выпускать в лес занимающихся без компаса, без часов и не владеющих «аварийным азимутом»;
- выполнять требования безопасности в аварийных ситуациях;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- в случаи потери ориентировки и незнания места нахождения оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.

Требования охраны труда по окончании занятий:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть руки с мылом;
- проверить по списку наличие всех занимающихся.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к вы-

полнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в природной среде и залах возлагается на тренеров - преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только тренером-преподавателем. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по спортивному туризму.

Тренер - преподаватель обязан:

- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку в администрацию учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

4. Воспитательная и профориентационная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность.

Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

План воспитательной работы

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению, к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Таблица № 7. Направления воспитательной работы

№ п/п	Раздел работы	Направление	Мероприятия
1.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям общеобразовательной организации	Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
		Пополнение знаний о подающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история». Спортивные мероприятия «Туристскими тропами», проведение открытых Первенств Центра по спортивному туризму, приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год).
2.	Стимулирование творческой активности и адаптации	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика
3.	Воспитание гражданской ответственности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования	Лекции, семинары, мастер-классы
4.	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил) Профилактика и предупреждение асоциального и	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия, классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, кон-

		зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта	курсы, фестивали, конференции, акции, эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья», оформление стендов
5.	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее)	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминуток
		Приобщение к общественно-полезному труду	Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря
6.	Внимание к личным и коллективным вопросам	Поощрение в коллективе спортивных достижений	Беседы, праздники
7.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни спортсменов	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино

План профориентационной работы

Цель:

- формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда;
- обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

- выявление и развитие профессиональных склонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, и выбора профессий;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практикоориентированных проектов.

Таблица №8. Направления профориентационной работы

№ п/п	Раздел работы	Направление	Мероприятия
1.	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социаль-	игры, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с пред-

		ная полезность	ставителями разных профессий
2.	Профессиональное самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	
3.	Знакомство с содержанием профессий	Выявление профессиональных предпочтений	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты
4.	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения	

5. Система контроля

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется педагогический контроль.

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по наиболее важным направлениям:

- степень усвоения техники двигательных действий;
- уровень развития физических качеств;
- уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся:

- анкетирование занимающихся, анализ рабочей документации тренировочного процесса;
- педагогические наблюдения во время занятий.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, характеризующими уровень развития физических качеств.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно согласно нормативам в соответствии с годом обучения, итоговая - после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей и специальной физической и технической подготовки).

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май).

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Нормативы принимаются во время тренировочного занятия. Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится после завершения обучения по программе.

Итоговая аттестация проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Таблица № 9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода детей на базовом уровне сложности

№ п/п	Упражнение	Пол	Минимальные требования к выполнению					
			БУС-1	БУС-2	БУС-3	БУС-4	БУС-5	БУС-6
1.	Бег 60м, сек	м	11,6	11,2	10,6	10,4	10,2	9,6
		д	12,5	12,2	11,8	11,6	11,2	11,0
2.	Прыжок в длину с ме-	м	140	145	150	155	160	170

	ста, см	д	130	135	140	145	150	160
3.	Подъем туловища в положении лежа за 1 мин,	м	10	12	15	20	25	30
		д	8	9	10	15	20	25
4.	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	10	12	15	18	20	25
		д	5	7	9	12	15	18

Таблица № 9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода детей на углубленном уровне сложности

№ п/п	Упражнение	Пол	Минимальные требования к выполнению			
			УУС-1	УУС-2	УУС-3	УУС-4
1.	Бег 60м, сек	м	9,0	8,8	8,5	8,0
		д	10,8	10,5	10,1	9,3
2.	Прыжок в длину с места, см	м	170	180	185	190
		д	155	165	170	175
3.	Подъем туловища в положении лежа за 1 мин, раз.	м	35	38	42	45
		д	25	30	35	38
4.	Подтягивание из виса, раз	м	5	8	13	18
		д	3	5	7	10
5.	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	20	25	30	35
		д	10	15	20	25
6.	Кросс 3 км 2 км	м	20 мин	18мин	17мин	15мин
		д	18 мин	15мин	12мин	10мин

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
5. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
6. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
11. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
12. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
13. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
14. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
15. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
16. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
17. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.

18. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
19. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
20. Ермаков В. В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
21. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
22. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
23. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
24. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
25. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
26. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
27. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
28. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
29. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
30. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
31. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
32. Лосев А. С. Журнал «О-вестник», 1991-1997.
33. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.
34. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.

35. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
36. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
37. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002
38. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.

6.2. Перечень интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ
2. www.tssr.ru - Федерация спортивного туризма России
3. www.rufso.ru - Федерация спортивного ориентирования России