**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимпиец»
имени Героя Советского Союза И.В.Колованова»
муниципального образования Каневской район**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требований проекта федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному туризму

Срок реализации - 8 лет

СОГЛАСОВАНО

решение педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»
Протокол № 1
от « 01» __ сентября __ 2017года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»
Н.Я.Вольнова
Приказ №55-О
от «01» __ сентября __ 2017 года

Авторы программы:

Устенко Елена Валерьевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»;

Галич Валентина Георгиевна – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец».

Рецензенты:

Гуляева Валентина Анатольевна- заведующая кафедрой здоровьесберегающих и эстетических технологий ИРО КК.

Головко Елена Николаевна– кандидат педагогических наук, доцент кафедры здоровьесберегающих и эстетических технологий ИРО КК.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по этапам подготовки по спортивному туризму в МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец».

Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
1.1. Характеристика спортивного туризма	4
1.2. Виды спортивного туризма	5
1.3. Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество детей в группах	8
2. Учебный план	8
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	11
3. Методическая часть	12
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям	12
3.2. Специальные навыки	19
3.3. Работа со спортивным и специальным оборудованием	21
3.4. Самостоятельная работа	21
3.5. Объемы максимальных тренировочных нагрузок	22
4. Система контроля и зачетные требования Программы	22
4.1. Комплексы контрольных упражнений	22
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации	27
4.3. Требования к результатам освоения Программы	28
5. Список литературы и информационные ресурсы	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Спортивный туризм» (далее - Программа) составлена на основании Федеральных государственных требований и с учетом проекта Федеральных государственных стандартов спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм.

Данная Программа предназначена для подготовки туристов в группах начальной подготовки (ГНП), тренировочных группах (ТГ).
Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники пешего туризма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивному туризму;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

-

1.1. Характеристика спортивного туризма

Спортивный туризм - это общенациональный вид спорта в России, отражающий национальные традиции России. Спортивным туризмом в России занимаются до 3 млн. человек.

Спортивный туризм - вид спорта по преодолению определенного отрезка земной поверхности, который называют маршрутом. При этом под "земной поверхностью" подразумевается не только грунтовая поверхность Земли, но также и каменная, и водная т.п. Во время прохождения маршрута преодолеваются разные специфические естественные препятствия. Например, горные вершины и перевалы (в горном туризме) или речные пороги (в сплавах по рекам).

Спортивный туризм является активным, а зачастую и экстремальным видом путешествий. Он подразумевает автономное преодоление больших расстояний и разнообразных локальных препятствий, что требует от туриста физической силы, хорошего здоровья и обладания различными навыками. В отличие от обычных маршрутов, трассы для спортивного туризма классифицируются по уровням сложности. Преодоление маршрутов определенной протяженности и сложности дает право туристу на получение спортивного звания - от юношеского разряда до мастера спорта международного класса. Разряд туриста-спортсмена позволяет судить об его готовности к прохождению более сложных маршрутов.

Для получения спортивного разряда по туризму перед прохождением

маршрута группе требуется зарегистрировать его и получить разрешение в маршрутно- квалификационной комиссии (МКК). После завершения похода в МКК сдаётся отчёт, на основании которого и присваиваются разряды всем его участникам.

Спортивный туризм обычно является групповым, как правило, в состав команды входит 5-10 человек.

Спортивный туризм является неотъемлемой составляющей общегосударственной системы физической культуры и спорта и направлен на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека путем ее привлечения к участию в спортивных походах различной сложности и соревнованиях по спортивному туризму.

Спортивный туризм является важным средством содействия повышению социальной и трудовой активности людей, удовлетворения их моральных, эстетических и творческих запросов, жизненно важной потребности взаимного общения, развития дружеских отношений между народами и укрепления мира.

Спортивный туризм имеет целью спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, физической подготовленности, необходимых для безопасного передвижения человека по местности, насыщенной природными препятствиями, в процессе похода.

В спортивном туризме основной мотив занятий - развитие и повышение уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий различных форм естественного рельефа. В спортивном туризме основной результат занятий - спортивное совершенствование, включая физическое и духовное совершенствование человека в естественных условиях, оздоровления; физическое и духовное развитие человека; эстетическое и морально-волево воспитание познания истории и современности, культур и обычаев местного населения; бережное отношение к природе и уважения к национальным традициям.

1.2.Виды спортивного туризма.

Спортивный туризм является одним из самых массовых видов спорта. Он имеет многовековую историю и традиции, которые содержат не только спортивную составляющую, но и особое мировосприятие любителей приключений, а также необычный образ жизни.

Спортивный туризм включает в себя множество всевозможных направлений:

альпинизм - покорение горных вершин и прохождение перевалов по определенным маршрутам;

горный туризм - походы на высоте более 3000 м с преодолением локальных препятствий;

пешеходный туризм - перемещения на равнинах и горной местности, на высоте менее 3000 м;

водный туризм - сплавы по рекам на плотах, байдарках, каяках, рафтах, парусный туризм;

автотуризм - ралли и другие гонки по маршрутам, содержащим категорированные препятствия;

лыжный туризм - горнолыжные спуски, сноубординг, гонки на лыжах по пересеченной местности;

велосипедный туризм - велопробеги различной сложности, командные состязания в велогонках.

По возрастно-социальному признаку спортивный туризм разделяется на:

- детский туризм;
- юношеский туризм;
- взрослый туризм;
- семейный туризм.

Классификация маршрутов

В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его факторов, характерных для разных видов спортивного туризма, по возрастающей сложности походы разделяются на:

- походы выходного дня;
- походы 1 — 3 степени сложности — в детско-юношеском туризме;
- категорийные походы.

В разных видах туризма число категорий сложности различна:

- в пешеходном, горном, водном, лыжном, велосипедном и спелео-туризме — шесть категорий сложности (к. с.);
- в автото и парусном туризме — пять;
- в конном — три.

В настоящее время в России работает около 500 центров, станций, клубов и баз юных туристов, а также свыше 2000 дворцов и домов детского и юношеского творчества, в которых функционируют отделы и секции туризма. В детских профильных туристских учреждениях трудятся свыше одиннадцати тысяч квалифицированных педагогов. В 220 центрах и станциях юных туристов оборудованы туристические полигоны и скальные тренажеры (скалодромы), постоянно используются около 400 оборудованных учебных туристско-экскурсионных троп. Ежегодно в Российской Федерации организуется свыше 3400 профильных лагерей, в которых получают туристские навыки и оздоравливаются свыше 350 тысяч детей. В туристско-краеведческих кружках и секциях только учреждений дополнительного образования постоянно занимаются свыше 300 тысяч детей, а в походах, экспедициях и путешествиях, организованных ими, участвуют более 1,5 миллиона детей.

Основные цели программы:

- физическое и духовное развитие личности;
- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- выявление и развитие творческих интересов учащихся через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);

- овладение основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта;
- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
- воспитание основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости;
- оптимизации трудовой деятельности;
- организации активного отдыха.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и характеризуется следующей *направленностью*:

- на реализацию принципа вариативности, в основе которого лежит планирование учебного материала в соответствии с поло-возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса, региональными климатическими условиями;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на планирование учебного материала, формирующее целостное мировоззрение обучающихся в области физической культуры и спорта;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
- на воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социализации, профессионально ориентированных спортсменов;
- на сохранение и укрепление здоровья в ходе активного самостоятельного использования спортсменами освоенных знаний, способов и физических упражнений.

Программа рассчитана на обучающихся 8-17 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае; технике и тактике туризма; ориентирования на местности; ведения краеведческих наблюдений и исследований; оказания первой медицинской помощи; инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию; званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Многолетняя спортивная подготовка включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки - до 3 лет.
- тренировочный этап (начальной специализации) - до 2 лет.
- тренировочный этап (углубленной специализации) - до 3 лет.

Ожидаемые результаты:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники спортивного ориентирования.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

Минимальный возраст для зачисления в группы спортивного туризма - 8 лет.

1.3.Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления, минимальное и максимальное количество обучающихся в группах

Этапный норматив	Этапы подготовки							
	начальной подготовки			Тренировочный				
				Начальной специализации		Углубленной специализации		
1	2	3	1	2	3	4	5	
Минимальный возраст для зачисления	8			10				
Минимальное и максимальное количество детей в группах	10-25	10-20	9 - 10	7-14	6-14	5-12	4-12	3-12

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (походы выходного дня, учебно-тренировочные спортивные походы, зачетный степенной поход, участие в соревнованиях, контрольные тестирования и переводные экзамены), специальные навыки (техника пешего туризма, техника водного туризма, ориентирование, работа над этапами соревнования), работа со специальным и спортивным оборудованием (работа с туристическим снаряжением, техника работы с веревками на различных этапах).

Основными формами тренировочного процесса являются:
Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения:

занятия;

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы)

Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	Год обучения							
	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18
Теория и методика физической культуры и спорта	28	36	36	44	44	52	55	53
Физическая подготовка: Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	69	95	95	127	127	190	180	170
Избранный вид спорта	110	147	147	221	221	332	335	345
Специальные навыки	28	36	36	66	66	107	109	110
Работа со спортивным и специальным оборудованием	28	36	36	66	66	107	109	110
Самостоятельная работа	13	18	18	28	28	40	40	40
Медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+
Итого часов на 46 недель	276	368	368	552	552	828	828	828
Индивидуальные занятия	36	48	48	72	72	108	108	108
Итого часов на 52 недели	312	416	416	624	624	936	936	936

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

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

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 50 до 80 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20 до 55 % от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 40 % от общего объема учебного плана;

- специальные навыки в объеме от 10 до 15 % от общего объема учебного плана;

- работа со спортивным и специальным оборудованием в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно- спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития обучающихся, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			Т				
Год подготовки	1	2	3	1	2	3	4	5
Теория и методика физической культуры и спорта, %	10	10	10	5	5	5	5	5
Физическая подготовка, %	23	23	23	20	20	20	20	20
Избранный вид спорта, %	42	42	42	50	50	50	50	50
Специальные навыки	10	10	10	15	15	15	15	15

Работа со спортивным и специальным оборудованием	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостоятельная работа обучающихся %	5	5	5	10	10	10	10	10
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Содержание и методика работы по предметным областям:

- *на этапе начальной подготовки:* обучающиеся ходят в походы выходного дня, овладевают основами специальных навыков, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

- *на тренировочном этапе:* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, совершенствование специальных навыков, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований. В период углубленной специализации: совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки:

- история развития спортивного туризма;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по спортивному туризму, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному туризму);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивному туризму;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в спортивном туризме. Важно, чтобы туристы знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, применительно к своей специализации; умело воспитывали в себе волевые и моральные качества; были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок; понимали роль спортивных соревнований; хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок; умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность. Теоретические знания по всем этим пунктам обучающиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях.

Для более углублённого изучения вопросов теории и методики спорта туристам рекомендуют специальную литературу с последующим её обсуждением и разбором.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

Физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств туриста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма,

совершенствование их функций.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения.

Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием.

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

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

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

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

Упражнения с сопротивлением:

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

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

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

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег по

пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, мяча.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивный туризм

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с оббеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том

числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, беретов ручьев. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, с боку, броски с поворотом туловища. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полу-шпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Избранный вид спорта.

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

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Движение колонной.

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Подготовка похода.

Подбор группы, распределение обязанностей. Медосмотр. Теоретические, практические занятия. Выбор маршрута, определение цели путешествия, получение краеведческого задания, сбор сведений о районе

путешествия, особенности метеоусловий и местных природных факторов, могущих повлиять на выбор и прохождение маршрута, связь с местными краеведами, школами, организациями. Тактическая проработка с обучающимися схемы и календарного плана путешествия (ходовые и весовые нормы, период акклиматизации, запасное время на пережидание неблагоприятной погоды, запасные варианты маршрута). Правильный выбор времени суток для прохождения участков пути. Тактика преодоления запланированных перевалов. Ознакомление участников с планом перехода на ближайший день и ежедневный разбор пройденного маршрута (в походе).

Сбор сведений о районе путешествия (об особенностях рельефа, метеоусловий и других местных факторов, влияющих на выбор и прохождение маршрута); связь с местными краеведами, школами, организациями. Составление сметы расходов и календарного плана путешествия. Подготовка снаряжения и продуктов питания. Предпоходная тренировка, тренировочные выходы на местность.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Учебно-тренировочные спортивные походы.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Начиная с тренировочного этапа спортсмены участвуют в зачетных походах.

Зачетный степенной поход.

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учет в органах МЧС и государственной лесной охраны. Участие в некатегорийном спортивном походе 1 -3 степени сложности. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности.

Зачетный поход 1 категории сложности.

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учет в

органах МЧС и государственной лесной охраны. Участие в спортивном походе 1 категории сложности. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

Зачетный категорийный поход 1 категории сложности.

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учет в органах МЧС и государственной лесной охраны. Участие в спортивном походе 1 категории сложности. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

Зачетный категорийный поход 2 категории сложности.

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учет в органах МЧС и государственной лесной охраны. Участие в спортивном походе 2 категории сложности. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

Зачетный категорийный поход 3 категории сложности.

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учет в органах МЧС и государственной лесной охраны. Участие в спортивном походе 3 категории сложности. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

Участие в соревнованиях.

Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и

оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Участие в учебно-тренировочных спортивных походах.

Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Вязка узлов. Навесная, параллельная переправа. Переправа по бревну.

Естественные препятствия. Преодоление препятствий. Движение по различной местности.

Подъем и спуск по перилам. Переправа через болото по кочкам и по жердям. Траверс склона по перилам и с помощью альпенштока.

Вождение велосипеда. Преодоление различных препятствий на велосипеде.

Управление катамараном, байдаркой.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Походы выходного дня.

Туристические походы 1-3 дня. Туристская техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Техника водного туризма. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными упражнениями туристской техники. Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Техника организации подъема и спуска. Техника работы на скальном рельефе. Техника работы на искусственном рельефе. Работа со спусковыми устройствами. Прохождение дистанции 2 класса. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само-страховки при прохождении опасных участков.

3.2. Специальные навыки.

Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением. Уход за снаряжением. Ремонт снаряжения.

Работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Приготовление пищи в природных условиях.

Выполнение обязанностей: командир группы, проводник (штурман), дежурный по кухне, санитар, фотограф (корреспондент).

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по туризму.

Прохождение этапов подъем, траверс, спуск.

Страховка на этапе. Работа с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах.

Работа в страховочных системах различных видов.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп.

Работа и организация страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг.

Организация страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Устройство перил. Порядок и техника движения вброд вдоль перил.

Техника движения по навесной переправе.

Основы ведения спасательных работ

Экипировка спасателей: снаряжение, инструменты, средства поиска пострадавших, средства связи, средства защиты спасателей. Передвижение спасателей к месту и в зоне проведения ПСР: Средства доставки спасателей. Передвижение по пересеченной местности, в условиях завалов, в стесненных условиях, по снегу, по льду, по болотам. Определение безопасной толщины льда и передвижение группы по льду. Организация и проведение поиска пострадавших: способы поиска пострадавших: визуальный, слуховой, с использованием специальных приборов, прочесывание местности, поиск по следу, зондирование. В лесу провести поиск пострадавшего способом прочесывание местности. Определение расстояния до предмета по звуку. Поисково-спасательные работы: поисково-спасательные работы в лесу. Наведение навесной переправы. Полиспаст. Переправа пострадавшего по навесной переправе. Страховка. Виды веревок. Прочность веревки. Узлы, применяемые в туризме, альпинизме: встречный, прямой, шкотовый, Брамшкотовый, проводника, восьмерка, схватывающий, булинь, стремя. Транспортировка пострадавших: способы транспортировки пострадавшего; подготовка пострадавшего к транспортировке; положение пострадавшего при транспортировке; выбор маршрута; обеспечение безопасности пострадавшего. Преодоление препятствий, контроль за состоянием пострадавшего. Транспортировка пострадавшего способом: на спине, на руках, на плечах, с помощью шеста, волоком на плотной ткани, с использованием подручных средств.

3.3.Работа со спортивным и специальным оборудованием.

Карта. Спортивная карта. Компас.

Учебный тренажер. Позволяет нагружать голову во время выполнения физических упражнений, сочетать физическую нагрузку с интеллектуальной деятельностью. Упражнения тренажеры представляют собой карточки с заданиями, которые обучающийся может изготовить самостоятельно.

Упражнения могут выполняться: без учета времени, с учетом времени, с учетом времени и в соревновании с партнером. При этом на первом этапе - сидя за столом, на втором - во время выполнения физических упражнений или во время отдыха между упражнениями, на третьем - наличие соревновательного момента, соревнуясь друг с другом на точность и время.

Учебные трассы (скалодромы, переправы и т.п.).

3.4.Самостоятельная работа обучающихся.

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером- преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отработываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Медицинское обеспечение

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным является глубокое медицинское обследование, тестирование физической работоспособности.

Неотъемлемой составной частью тренировочного процесса должно быть использование средств восстановления. Один из способов восстановления - это снижение нагрузок в тренировочном цикле. Для снятия психологического напряжения используется психопрофилактика, аутогенная тренировка, коллективный и индивидуальный отдых. Применение психологических средств позволяет уменьшить психическое утомление, помогает настроиться спортсмену на предстоящую работу или соревнования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается на занятиях, построенных в игровой форме, при помощи разнообразных упражнений.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание, так как период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих

с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы.

При работе со спортсменами нельзя забывать о витаминизации, различных видах массажа, физиотерапии, курортотерапии.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

3.5. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	4 - 5	5-6	7 - 13
Общее количество часов в год	312	416	624	936
Общее количество тренировок в год	156-208	208 - 260	260 - 312	364- 676

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

4.1. Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,0 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения	Группы начальной подготовки											
	мальчики						девочки					
	ГНП 1		ГНП 2		ГНП 3		ГНП 1		ГНП 2		ГНП 3	
Бег 30 м с ходу, сек	5,5	5	5,3	5	5,1	5	5,8	5	5,6	5	5,6	5
	5,7	4	5,5	4	5,4	4	5,9	4	5,8	4	5,7	4
	5,8	3	5,7	3	5,6	3	6,0	3	5,9	3	5,8	3
Прыжок в длину с места(см)	160	5	165	5	180	5	150	5	155	5	160	5
	155	4	160	4	175	4	145	4	150	4	155	4
	150	3	155	3	170	3	140	3	145	3	150	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	5	17	5	20	5	10	5	11	5	12	5
	14	4	15	4	17	4	9	4	10	4	11	4
	12	3	13	3	15	3	8	3	9	3	10	3
Подъем туловища, лежа на спине	12	5	14	5	17	5	9	5	10	5	11	5
	11	4	12	4	15	4	8	4	9	4	10	4
	10	3	11	3	13	3	7	3	8	3	9	3

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,1 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Восьмерной прыжок с места (не менее 14,0м)	Восьмерной прыжок с места (не менее 13,0м)
Выносливость	Кросс 3000 м (без учёта времени)	Кросс 3000 м (без учёта времени)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

Контрольно-переводные нормативы для тренировочных групп

Контрольные упражнения	юноши										девушки									
	ТГ 1		ТГ 2		ТГ 3		ТГ 4		ТГ 5		ТГ 1		ТГ 2		ТГ 3		ТГ 4		ТГ 5	
Бег 30 м с ходу, сек	4,9	5	4,7	5	4,5	5	4,3	5	4,1	5	5,4	5	5,2	5	5,0	5	4,8	5	4,6	5
	5,0	4	4,8	4	4,6	4	4,4	4	4,2	4	5,5	4	5,3	4	5,1	4	4,9	4	4,7	4
	5,1	3	4,9	3	4,7	3	4,5	3	4,3	3	5,6	3	5,4	3	5,2	3	5,0	3	4,8	3
Прыжок в длину с места (см)	195	5	200	5	210	5	220	5	230	5	170	5	180	5	190	5	200	5	210	5
	193	4	197	4	205	4	215	4	225	4	165	4	175	4	185	4	195	4	205	4
	190	3	195	3	200	3	210	3	220	3	160	3	170	3	180	3	190	3	200	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	24	5	26	5	28	5	30	5	32	5	14	5	16	5	18	5	20	5	24	5
	22	4	25	4	27	4	29	4	31	4	12	4	15	4	17	4	19	4	22	4
	20	3	24	3	26	3	28	3	30	3	10	3	14	3	16	3	18	3	20	3
Восьмерной прыжок с места (м)	15,0	5	16,0	5	17,0	5	18,0	5	19,0	5	14,0	5	15,0	5	16,0	5	17,0	5	18,0	5
	14,5	4	15,5	4	16,5	4	17,5	4	18,5	4	13,5	4	14,5	4	15,5	4	16,5	4	17,5	4
	14,0	3	15,0	3	16,0	3	17,0	3	18,0	3	13,0	3	14,0	3	15,0	3	16,0	3	17,0	3
Кросс 3000 м (без учета)																				
Техническая подготовка																				
Узлы (кол-во узлов за 3, 4,5,6 мин.) 3-Т1; 4-Т2, 5-Т3,Т4; 6-Т5	6	5	6	5	10	5	12	5	15	5	6	5	6	5	10	5	12	5	15	5
	5	4	5	4	9	4	10	4	12	4	5	4	5	4	9	4	10	4	12	4
	4	3	4	3	8	3	8	3	10	3	4	3	4	3	8	3	8	3	10	3
	3	2	3	2	7	2	6	2	8	2	3	2	3	2	7	2	6	2	8	2
	2	1	2	1	6	1	5	1	6	1	2	1	2	1	6	1	5	1	6	1
Одевание страхового системы, мин.	-		3,30	5	3	5	2,30	5	2	5	-		3,30	5	3	5	2,30	5	2	5
	-		4	4	3,30	4	3	4	2,20	4	-		4	4	3,30	4	3	4	2,20	4
	-		4,30	3	4	3	3,30	3	2,40	3	-		4,30	3	4	3	3,30	3	2,40	3
	-		5	2	4,30	2	4	2	3	2	-		5	2	4,30	2	4	2	3	2
	-		5,30	1	5	1	4,30	1	3,20	1	-		5,30	1	5	1	4,30	1	3,20	1
Полоса препятствий	-	-	-	-	-	-	Безошибочное происхождение				-	-	-	-	-	-	Безошибочное происхождение			

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;

соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ; контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика изучения учебных предметов;

определение уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки.

Задачи проведения промежуточной аттестации:

выявление степени сформированности практических умений и навыков;

анализ полноты реализации образовательных программ;

определение уровня подготовленности обучающихся, динамика их результатов;

определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;

выяснение причин препятствующих полноценной реализации программ.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающие выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы). Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь.

При проведении промежуточной аттестации обучающийся используются требования данного этапа (периода) обучения.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся анализируются по следующим критериям:

количество (%) выполнивших полностью нормативные требования, не выполнивших нормативные требования;

количество (%) переведенных или не переведенных на следующий этап обучения;

причины невыполнения обучающимися образовательной программы;

необходимость коррекции учебно-тренировочного процесса.

Освоение дополнительной общеобразовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Установлены следующие формы итоговой аттестации:

1. Теория и методика физической культуры - *беседа*. Тематика определяется содержанием программы. Система оценки: зачет/незачет.

2. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка - сдача

контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовки. Система оценки: зачет/незачет.

3. Избранный вид спорта - спортивная квалификация обучающегося. Спортивная квалификация обучающегося определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Методика проведения контрольных тестирований

Бег на 30 м с ходу выполняется с высокого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места. Спортсмен отталкивается от доски отталкивания двумя ногами и прыгает в яму. Результат замеряется рулеткой по ближней точке приземления.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение: Упор лежа на прямых руках, ладони на ширине плеч. Не сгибать туловище и ноги и не прогибаться в пояснице.

Выполнение упражнения: Сгибать руки в локтевых суставах почти до касания грудью пола, затем разгибать руки, чтобы вернуться в исходное положение.

Важные детали:

- выпрямляя руки, не разгибать их в локтевых суставах полностью;
- не расслаблять мышцы спины и бедер, держать туловище и бедра в прямом положении;
- подбородок не должен выдвигаться вперед при сгибании рук.

Подъем туловища, лежа на спине.

- 1) Спина находится на полу, руки за головой, ступни стоят и зафиксированы.
- 2) Сделать вдох. Не округляя спину, поднимите тело до вертикального положения. Напрягите пресс на максимум.
- 3) Опуститься в исходную позицию на выдохе, но, не касаясь полностью лопатками пола.

4.3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке и по технической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группу на этап начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,1 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Восьмерной прыжок с места (не менее 14,0м)	Восьмерной прыжок с места (не менее 13,0м)
Выносливость	Кросс 3000 м (без учёта времени)	Кросс 3000 м (без учёта времени)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.
2. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. *Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. - М., Профиз-дат, 1985.

4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
7. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
11. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
12. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
13. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
15. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
17. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
18. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.
19. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002

Информационные ресурсы:

1. Федерация спортивного туризма России (<http://www.tssr.ru/>)
2. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения (<http://turcentrf.ru/>)
3. Ориентирование на Кубани (<http://orient23.ru>)
4. Центр туризма и экскурсий Краснодарского края (ctekrd.wix.com/utur)