

Комитет по социальным вопросам администрации муниципального образования Вeneвский район

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Веневская детско-юношеская спортивная школа»**

СОГЛАСОВАНА

на заседании педагогического совета
МУДО «Веневская ДЮСШ»
Протоколом №2
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор
МУДО «Веневская ДЮСШ»
Приказ от 29.08.2025г. №35
С.Г. Клевков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по туризму для групп начальной подготовки**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: общеразвивающий
Срок реализации: 3 года обучения
Форма обучения: очная

Автор- составитель программы:
Окорокова Татьяна Дмитриевна,
тренер- преподаватель
дополнительного образования

г. Венёв, 2025 год

Внутренняя экспертиза дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по туризму для групп начальной подготовки проведена «29» августа 2025 г.

Ответственный Сапегина Ю. А. Сапегина Ю. А., методист по спортивной работе МУДО «Веневская детско-юношеская спортивная школа»

1. Пояснительная записка.

- 1.1 Минимальный возраст для зачисления на обучение.
- 1.2 Режим тренировочной работы.
- 1.3 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к учащимся.
- 1.4 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в туризме.
- 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по туризму.
- 1.6 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по туризму.

1. Годовой учебный план.

- 2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.
- 2.2 Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в соотношении к объемам аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по туризму);
- 2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.
- 2.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.
- 2.5 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

2. Методическая часть.

- 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.
- 3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.
- 3.3 Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.
- 3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов.
- 3.5 Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.
- 3.6 Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.

3. Система контроля и зачетные требования.

- 4.1 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.
- 4.2 Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения программы этапа) аттестации обучающихся.
- 4.3 Требования к результатам освоения программы, служащих основанием для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.
- 4.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

4. Перечень информационного обеспечения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по туризму МУДО «Веневская ДЮСШ» утверждена на педагогическом совете, разработана и составлена на основе следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Паспорт федерального проекта "Все лучшее детям"(утвержден протоколом регионального проектного комитета от 30.01.2025 №2025-1);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
12. Постановление администрации муниципального образования Веневского района №322 от 04 апреля 2022 года «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Устав и нормативно - правовые акты МУДО «Веневская детско-юношеская спортивная школа».

Образовательная программа по туризму предназначена для ДЮСШ и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Она охватывает весь комплекс параметров подготовки юных спортсменов.

Основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий природного рельефа местности. Эти препятствия отличаются большим многообразием: овраги, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро и микрорельефа местности.

Многообразны и условия преодоления препятствий: климатические, метеорологические, высокогорные и другие. При преодолении естественных препятствий используются различная техника и тактика, различные средства передвижения и обеспечения безопасности.

Преодоление естественных препятствий требует различной по времени и интенсивности работы туриста-спортсмена. Туристская работа в данном случае – это совокупность физических и технических действий туриста-спортсмена. Она имеет определенное сходство с физическими упражнениями, принятыми за первооснову в теории и методике физического воспитания, но значительно шире по своему содержанию. Туристская работа имеет определенную, отличную от физических упражнений структуру. Ее структурную основу составляют действия туриста-спортсмена, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности.

Определенные ограничения минимизации усилий и максимального уровня безопасности связаны с характером препятствий и условиями их преодоления, а поэтому в каждом конкретном случае требуется решение задачи оптимизации. Например, при прохождении сложного скального рельефа требуется применять совершенную скальную технику и обеспечивать надежную страховку. Оптимальное решение такой задачи возможно при работе умеренной мощности. Как замедленное, так и ускоренное прохождение сложного скального рельефа в походных условиях может привести к потере необходимого уровня безопасности.

В теории спортивной тренировки (Матвеев Л. П., 1991) первоосновой выступают собственно соревновательные упражнения (часто тождественные понятию «вид спорта») и тренировочные формы соревновательных упражнений. Соревновательные упражнения рассматриваются как целостные действия (в том числе и сложные совокупности действий), которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта. В этом смысле основные элементы туристской работы можно считать соревновательными упражнениями, учитывая особенности тренировочных форм таких упражнений и особенности их использования в подготовке туристов-спортсменов. В спортивном туризме эти упражнения многообразны. Они могут быть и скоростно-силовыми, и собственно силовыми, и сложно координированными. Они могут иметь относительно стабильные и переменные формы в зависимости от ситуационных условий. При этом сложные координированные упражнения составляют основу техники туризма в условиях преодоления естественных препятствий.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Рассматривая различные классификации видов спорта можно отнести спортивный туризм к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической специальной туристской выносливостью.

В туристских походах есть многочасовая работа циклического характера, связанная, например, с длительными передвижениями по тропе с рюкзаками. Эта работа, как правило, умеренной мощности. Есть в туризме и ациклическая работа при преодолении различных естественных препятствий. В основном эта работа также умеренной мощности, хотя отдельные части этой работы находятся в зонах больших, и максимальных мощностей.

Установлено, что энергетическое обеспечение деятельности единоборства носит смешанный характер (аэробно-анаэробный). Основной показатель аэробных возможностей - величина максимального потребления кислорода (МПК) у спортсменов с ростом квалификации растет и мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры используют 80-90% максимального энергетического потенциала.

Важный показатель функционального состояния организма - сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является кардиологическим критерием,

отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у спортсменов во время игры достигает 180-210 уд/мин.

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм. Каждому тренеру важно знать тренирующее воздействие используемых упражнений и их систематизацию по характеру изменений в организме. Исследования показали, что специальные упражнения существенно различаются по ответной реакции организма. Например, при выполнении защитных действий ЧСС составляет в среднем 128 уд/мин, уровень потребления кислорода - 30 % от максимальной величины; при выполнении специальных упражнений средней интенсивности ЧСС находится в пределах 140-150 уд/мин, уровень употребления кислорода в пределах 50% от МПК; при выполнении игровых упражнений ЧСС достигает 172-187 уд/мин, величина кислородного долга 5-7 л/мин.

За соревнования спортсмен теряет в весе 2-5 кг. Энергетические затраты у спортсменов разного пола и квалификации различны.

Сущность соревнований будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы спортсменов и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельности спортсмена, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

Главная задача по туризму заключается в подготовке физически крепких, с гармоническим развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации. Одним из условий выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней подготовленности и укрепления здоровья учащихся;
- подготовку спортсменов высокой квалификации;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками поединка в процессе многолетней подготовки;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по спорту.

Основной показатель работы ДЮСШ по туризму – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки. Выполнение нормативных требований.

Перед группами начальной подготовки (НП) ставятся следующие задачи: основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся.

Задачи: программы - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости; обучение основам техники прохождения различных препятствий, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям, приучение к обстановке туризма, выполнение нормативных требований по туризму.

Выполнение задач, поставленных перед отделением, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр и т.д.

ЦЕЛЬ программы: всестороннее развитие личности ребенка во всех формах деятельности. **Программа рассчитана на учащихся 8-11 лет.**

Структура системы многолетней подготовки.

Период программы - выполняется в течение 3 лет:

Этап 1 года обучения. Продолжительность – 234 часа (6 часов в неделю).

Этап 2 года обучения. Продолжительность – 351 часа (9 часов в неделю).

Этап 3 года обучения. Продолжительность – 351 часа (9 часов в неделю).

1.1 Минимальный возраст для зачисления на обучение –8 лет.

* 1 год обучения возраст—8-9 лет. Количество учащихся в группе 17 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП.

* 2 год обучения: возраст—9-10 лет. Количество учащихся в группе 17 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП.

* 3 год обучения: возраст –10-11 лет. Количество учащихся в группе 17 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП и выполнение 3 юношеского разряда.

1.2 Режим тренировочной работы.

Таблица 1

Этап подготовки	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час. /нед.)	Количество тренировок в неделю	Количество учебных недель в году	Общее количество тренировок в год	Количество часов в год
НП-1	6	3	39	132	234
НП-2	9	3	39	176	351
НП-3	9	3	39	176	351

1.3 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к учащимся.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

1.4 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в туризме.

В подготовке обучающихся ДЮСШ могут применяться упражнения из других видов спорта:

Использование других видов спорта для развития физических качеств:

1) выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м, 1000 м, 3000 м, кросс по пересеченной местности - 5 км), ходьба на лыжах 3 км, езда на велосипеде, спортивные игры (футбол, волейбол), занятия в тренажерном зале.

2) координация - акробатические управления (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках), управления на батуте, гимнастической скамейке, ручной мяч, волейбол;

3) сила – борьба, велоспорт;

4) скоростно-силовые – легкая атлетика (метание различных снарядов, прыжки через легкоатлетический барьер, прыжки в длину и высоту, пятикратный и трехкратный прыжки);

5) скоростные качества – игра в настольный теннис.

Навыки, приобретенные в других видах спорта, способствуют повышению профессионального мастерства в данной игре.

1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по туризму.

Таблица 2

Виды соревнований (игр)	Учебно-тренировочный этап	
	НП-1	НП-1, НП-2
контрольные	6-8	8-10
отборочные	3-5	5-6
основные	1-3	3-5
Всего игр	40-50	50-60

1.6 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по туризму. (согласно федеральных стандартов)

Таблица 3

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во
1	Верёвка Ø 8 мм	м	100
2	Верёвка Ø 9-10мм (динамика)	м	200
3	Верёвка Ø 9-10мм (статика)	м	200
4	Индивидуальная страховочная система (п, л, г, с, пар)	шт.	20
5	Карабин альпинистский	шт.	50
6	Каска (п, г, в, вел, с)	шт.	20
	Компас	шт.	20
7	Котлы туристские 10л, 8л, 6л, 5л с чехлом	комплект	2
8	Медицинская аптечка в комплекте	комплект	1
9	Мешок спальный	шт.	20
10	Палатка 1-местная	шт.	2
11	Палатка 2-х-местная	шт.	5
12	Палатка 4-х-местная	шт.	5
13	Пила двуручная	шт.	1
14	Пила ленточная	шт.	2
15	Половник	шт.	2
16	Приспособление для подъема по веревке – зажим, жумар, шант и пр. (п, л, г, с)	шт.	20

17	Приспособление для спуска по верёвке – «восьмёрка» и пр. (п, л, г, с)	шт.	20
18	Ремонтный набор в комплекте	комплект	1
19	Репшнур Ø 3мм	м	200
20	Репшнур Ø 6мм	м	200
21	Рулетка, 5м	шт.	2
22	Рюкзак	шт.	20
23	Секундомер электронный	шт.	2
24	Сковорода или противень	шт.	1
25	Тент групповой	шт.	2
26	Термометр для измерения температуры воздуха	шт.	2
27	Топор	шт.	1
28	Электротреккер	шт.	1

Примечание:

- позиции, в которых не отмечен вид дисциплины, имеют общее назначение;
- выбор снаряжения, оборудования, инвентаря и экипировки зависит от специализации учебной группы;
- количество снаряжения, оборудования, инвентаря и экипировки может быть увеличено при увеличении учебных групп.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

Туризм следующие предметные области:

- общую физическую подготовку;
- специальную физическую подготовку;
- теорию и методику физической культуры и спорта;

Тренировочный (образовательный) процесс включает следующие разделы подготовки: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; технико-тактическая (игровая) подготовка; участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, сдача контрольно-переводных нормативов.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 7 части 1.3 настоящей Программы.

План многолетней подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки спортсменов по этапам и годам подготовки. План составлен с учетом специфики вида спорта, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики

избранного вида спорта, модельных характеристик подготовленности спортсмена высшей квалификации и федерального стандарта спортивной подготовки по туризму.

Организация тренировочного (образовательного) процесса осуществляется в течение учебного года. Построение тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся.

Учебные планы на этапах подготовки приведены по предметным областям (видам подготовки) представлены в таблицах 2 - 6.

Таблица 4

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 1 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	71	5	6	9	9	8	9	8	8	6	3			28%
Специальная физическая	28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			11%
Техническая	55	5	5	7	7	5	7	5	5	5	3			22%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	38	3	4	5	5	5	5	4	4	4	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	4	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	234	19	22	31	29	26	21	24	24	21	8			100%

Таблица 5

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 2, 3 годов обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	
Общая физическая	77	6	7	9	9	9	9	9	9	7	3	-	-	25%

Специальная физическая	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	12%
Техническая	72	6	7	9	9	8	8	8	9	6	2			23%
Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	67	6	6	7	7	7	7	7	6	6	2	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	47	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	48	-	-	10	-	-	13	10	-	-	15	-	-	10%
ВСЕГО часов	351	26	28	44	34	34	46	43	33	28	28	-	-	100%

2.2 Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в соотношении к объемам аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по туризму).

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого спортсмена.

При необходимости на игрока составляют годовой индивидуальный план по следующей форме.

- 1 Личные данные.
- 2 Спортивно-техническая характеристика.
- 3 Цель и задачи подготовки.
- 4 Основные средства и контрольные задания по разделам подготовки.
- 5 График подготовленности (по форме командного графика).
- 6 Медицинский контроль и самоконтроль.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя должна помочь спортсмену обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверенно вести поединок, успешно выполняя атакующие и

оборонительные функции. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- нагрузки под каждого;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование навыков, устранение ошибок в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у игроков чувства самостоятельности и ответственности.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по туризму

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15	15 - 20
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12

2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 7.

Таблица 8

Предметные области	Разделы подготовки	начальная подготовка	
		НП-1	НП-2, НП-3
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22	22-23
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	1-14
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	1-12

Самостоятельная работа обучающихся ДЮСШ по реализации учебного плана составляет не более 10 % от общего объема учебного плана и допускается в период активного отдыха обучающихся (каникулярное время) по планам подготовки, составленным тренером-преподавателем, с этапа совершенствования спортивного мастерства по индивидуальным планам подготовки.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства разрабатываются **индивидуальные тренировочные планы**, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Индивидуальный тренировочный план разрабатывается на основе примерного плана графика распределения программного материала в годичном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства. Успех реализации индивидуального плана обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного (образовательного) процесса.

2.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Требования к режиму тренировочного процесса и объему тренировочных нагрузок представлены в таблице 8.

Таблица 9

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Этап начальной подготовки 1 года обучения	6	39	234
Этап начальной подготовки 2 года обучения	9	39	351
Этап начальной подготовки 3 года обучения	9	39	351

Тренировочное занятие проводится либо в группе, либо индивидуально. Продолжительность одного тренировочного занятия в Программе рассчитано в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающегося и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе – 3 часов.

2.5 Предельные тренировочные нагрузки.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их соответствия, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные

упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков. Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени хорошо перемещаться, быть техничным. Только после этого как юный спортсмен овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к узкой специализации.

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям.

3.1.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как – обще-подготовительные упражнения.

В группах начальной подготовки (8-11 лет) закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в различных комбинациях. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха.

Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с оборудованием, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Спортивный туризм - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин) и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Спортивный туризм - вид спорта по преодолению протяжённого отрезка земной поверхности, называемым маршрутом. При этом по "земной поверхностью" подразумевается не только каменная поверхность Земли, но также и водная, и расположенная под дневной поверхностью (пещеры). 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 в России является национальным видом спорта, имеющим многовековые исторические традиции, и включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу и образ жизни самих любителей странствий. Центрами развития спортивного туризма по-прежнему остаются некоммерческие клубы туристов ("турклубы"), хотя многие туристы занимаются им самостоятельно.

Спортивный туризм - это подготовка и проведение спортивных путешествий с целью преодоления протяженного пространства дикой природы на лыжах (лыжный туризм), с помощью средств сплава (водный туризм) или пешком в горах (горный туризм). Спортивное путешествие проводится силами автономной группы из 6-10 человек. Бывает, что путешественники в течение месяца не встречают никаких следов цивилизации. Чтобы пройти маршрут необходимо быть не только сильным, ловким, смелым и упорным, но и владеть широким набором специальных знаний от техники преодоления препятствий до физиологии человека в экстремальных условиях.

В отличие от обычного путешествия спортивное путешествие включает набор классифицированных по сложности естественных препятствий. Как правило, в горном и лыжном туризме такими препятствиями являются горные вершины и перевалы, а в водном туризме - речные пороги.

Созданная в течение десятилетий система спортивного туризма минимально ограничивает инициативу путешественников. В настоящее время спортивное путешествие можно оформить к любой точке земного шара, при этом каждый может стать руководителем группы, лишь бы он обладал опытом участия в путешествии той же категории сложности и опытом руководства в путешествии, которое на одну категорию проще. Остальные члены команды обязаны иметь опыт участия в более простом (на одну категорию) путешествии. Помимо этого основного принципа Правилами оговорены исключения, позволяющие более полно учесть фактический опыт путешественников (например, альпинистский опыт или опыт в других видах спортивного туризма). Мастерский уровень в спортивном туризме связан с руководством в путешествиях высших категорий сложности. Поэтому, совершая по два путешествия в год, одаренный спортсмен достигает этого уровня за 5 - 6 лет. Спортивный туризм - это не только спорт. Он позволяет познакомиться с культурой проживающих в районе путешествия народов, насладиться созерцанием удивительных ландшафтов, испытать трепет исследователя - первопроходца. Конечно, в эпоху тотальной аэрофотосъемки географическое открытие совершить невозможно, однако еще можно побывать в местах, где не ступала нога человека. Наконец, спортивный туризм - это школа мудрости. Это точный расчет сил, умение предвидеть события и прогнозировать течение порождаемых ими процессов, инициативу путешественников. В настоящее время спортивное путешествие можно оформить к любой точке земного шара, при этом каждый может стать руководителем группы, лишь бы он обладал опытом участия в путешествии той же категории сложности и опытом руководства в путешествии, которое на одну категорию проще. Остальные члены команды обязаны иметь опыт участия в более простом (на одну категорию) путешествии. Помимо этого основного принципа Правилами оговорены исключения, позволяющие более полно учесть фактический опыт путешественников (например, альпинистский опыт или опыт в других видах спортивного туризма). Мастерский уровень в спортивном туризме связан с руководством в путешествиях высших категорий сложности. Поэтому, совершая по два путешествия в год, одаренный спортсмен достигает этого уровня за 5 - 6 лет. Спортивный туризм - это не только спорт. Он позволяет познакомиться с культурой проживающих в районе путешествия народов, насладиться созерцанием удивительных ландшафтов, испытать трепет исследователя - первопроходца. Конечно, в эпоху тотальной аэрофотосъемки географическое открытие совершить невозможно, однако еще можно побывать в местах, где не ступала нога человека. Наконец, спортивный – туризм - это школа мудрости. Это точный расчет сил, умение предвидеть события и прогнозировать течение порождаемых ими процессов.

Строевая подготовка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, упражнения на гибкость, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаты вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (10-12 лет), 2 – 3 x 30 – 40м (13-14 лет), 3 – 4 x 50 – 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Спортивные игры

Волейбол, баскетбол, мини-футбол. Подвижные игры. Туристические походы.

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: набивные мячи, скамейки, скакалки, гантели, теннисные мячи, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гимнастические маты.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Общая физическая подготовка»:

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;

-освоение комплексов физических упражнений;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3.1.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

-специальная (скоростная) выносливость;

-силовые и скоростно-силовые;

-скоростные; координационные.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приёмов.

Наряду с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры – волейбол, лыжи, коньки, занятия в тренажерном зале. Для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий.

Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, конькобежный спорт.

Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (дистанция за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры.

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации.

Передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.

Упражнения с передачами мяча. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (удар и передача).

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, наскоком, спрыгиванием в сочетании с приемами с мячом и с мячами-разновесами (передача, подача, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических действий.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола

ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: кубики, пояс с отягощением, рулетка, скакалки, мячи волейбольные, гимнастические маты.

Поскольку игра является своеобразным творческим процессом, который невозможно ограничить рамками определенных заранее наигранных комбинаций, то подготовка ведется в двух направлениях.

- по линии разучивания и доведения до автоматизма простейших и наиболее часто встречающихся элементов;
- по линии развития творческой инициативы занимающихся и их тактического мышления на основе полученных знаний.

Очень важно, чтобы ребята принимали участие в разработке комбинаций стандартных положений.

Для успешной реализации этой задачи используются макетная площадка и просмотр видеозаписей. Разбор прошедшей игры становится одним из важных звеньев в развитии интеллектуальных способностей воспитанников.

Здесь уже применяются переменный, равномерный, круговой методы.

Основные задачи:

1. Развитие двигательных способностей учащихся.

Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей. Углубленное обучение техническим приемам, их совершенствование в сложных условиях, разучивание групповых комбинаций, игровых ситуаций и их совершенствование.

У спортсменов на учебно-тренировочном этапе с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры: регби, волейбол, а также велосипедный спорт.

Для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий. Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, коньки. Особенности данного возраста заставляют использовать такие спортивные игры, где все физические качества проявляются максимально. Огромный интерес вызывает у подростков силовые упражнения.

Используются методы: максимальной нагрузки, «до изнеможения», метод динамичной. Средства: упражнения с отягощениями.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Специальная физическая подготовка»

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Программный материал групп начальной подготовки первого года обучения по туризму.

Опорные темы	Количество часов			
	Всего	В том числе		
		Теория	Практика	
			помещение	Местность
<u>1 год</u>				
Введение	4	4		
Ориентирование	26	5	2	
Туризм	46	12	32	19
ТБ	10	10		
Культурно-гигиенические навыки.	5	5		
ОФП	98		30	70
Подготовка к мероприятиям	15		5	10
Проведение мероприятий	25		5	20
Подведение итогов мероприятий	5		5	
ИТОГО:	234	36	79	119
<u>2 год</u>				
Введение	4	4		
Ориентирование	26	5	2	19
Туризм	70	18	42	10
ТБ	10	10		
Культурно-гигиенические навыки.	5	5		
ОФП	191		80	111
Подготовка к мероприятиям	15		5	10
Проведение мероприятий	25		5	20
Подведение итогов мероприятий	5		5	
ИТОГО:	351	42	139	170

3 год				
Введение	4	4		
Ориентирование	26	5	2	19
Туризм	70	18	42	10
ТБ	10	10		
Культурно-гигиенические навыки	5	5		
ОФП	191		80	111
Подготовка к мероприятиям	15		5	10
Проведение мероприятий	25		5	20
Подведение итогов мероприятий	3		5	
ИТОГО:	351	42	139	170

**Программный материал групп начальной подготовки
первого года обучения по туризму.**

№	Опорные темы	Количество часов			
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
				помещен ие	Местность

3	Ориентирование местными предметами.	+	+						+	+	+
4	Определение направления выхода.	+					+		+	+	+
5	Виды ориентиров.	+	+	+	+	+		+			
	<u>Туризм</u>										
6	История развития туризма.	+									
7	Палатки и спальные мешки.				+	+			+	+	
8	Устройство карабинов.	+									
9	Вязка узлов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	<u>Техника безопасности</u>										
10	Инструктаж учащихся объединения согласно инструкции № 293.	+									
11	ПДД.	+	+								
	<u>Культурно-гигиенические навыки. Первая медицинская помощь</u>										
12	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	+									
13	Составление простейшей медицинской аптечки. Обязанности санитаря.	+							+		
14	<u>Общая физическая подготовка</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	<u>Подготовка к мероприятиям</u>		+					+	+	+	+
16	<u>Проведение мероприятий</u>		+					+	+	+	+
17	<u>Подведение итогов мероприятий</u>										+

Краткое содержание программы (1 год).

Введение:

1. Комплектование и глубокое знакомство с учащимися объединения. Планы, цели, задачи на учебный год. Знакомство с содержанием программы «Туризм».
2. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники. История развития туризма в России.

Ориентирование:

1. Ориентирование по местным предметам (практическое отработка способов использования различных видов ориентиров на местности и при моделировании в помещении).
2. Определение направление выхода (отработка практики движения на местности и при имитациях в зале.).
3. Виды ориентиров (практическое изучение ориентиров различных видов: точечных, линейных и т.д.).

Туризм:

1. История развития туризма. История освоения России. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велотуризм, спелеотуризм. Их характеристики. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Роль туристических путешествий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, приобретение трудовых навыков, воспитание самостоятельности, чувства коллективизма.
2. Палатки и спальные мешки. Их виды и конструкции (отработка практических навыков по установке палаток и оборудованию спального места).
3. Устройство карабинов различных типов (муфтуемые, полуавтоматические, автоматические).
4. Вязка узлов (отработка навыков вязки узлов в виде эстафет, работ по станциям, моделирование цепочек узлов и т.д.).

Техника безопасности:

1. Инструктаж учащихся объединения, согласно инструкции №293. Общие положения инструкции. Требования к руководителям, помощникам и участникам группы. Обязанности и права руководителя и заместителя руководителя группы и обязанности участников.
2. Правила Дорожного Движения. ГИБДД. Светофор. Обозначение цветов. Предупреждающие, запрещающие, предписывающие, информационно-указательные, разрешающие знаки, знаки сервиса. Улица. Дорога. Тротуар. Обочина. Перекресток. Правила движения по тротуарам, дороге, улицам с односторонним и двусторонним движением. Четырехсторонний и трехсторонний перекресток, правила перехода перекрестков. Основные правила поведения на улице. Подземные переходы. Правила входа и выхода из автобуса, троллейбуса, трамвая.

Культурно-гигиенические навыки. Первая медицинская помощь.

1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическое здоровье. Личная гигиена. Физическая культура. Закаливание организма. Духовное здоровье. Сон. Аппетит. Самоконтроль за самочувствием.
2. Состав простейшей медицинской аптечки. Обезболивающие, противовоспалительные, антибактериальные, сердечные средства, антисептики, перевязочный материал, мед. инструменты. Основные требования к аптечке: компактность, безопасность, простота использования, невысокие требования к условиям хранения лекарств. Обязанности санитара: он должен подбирать медикаменты, учитывая «сильные и слабые» стороны каждого участника похода, контроль за состоянием участников, качеством пищи, соблюдением правил гигиены.

Общая физическая подготовка:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Ежедневные, индивидуальные занятия учащихся объединения (практика на улице и в зале: утренние пробежки).

Комплексу общеразвивающих упражнений (ОРУ) и специальных упражнений (СФУ).
Упражнения на развитие: выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости.
Кроссовый бег. Ускорения. Многоскоки. Подвижные спортивные игры. Эстафеты.

Подготовка к мероприятиям:

Распределение обязанностей. Подготовка технических средств и специального оборудования.

Проведение мероприятий:

Походы выходного дня (ПВД), путешествия, прогулки, экскурсии, вечера, туристические слеты и лагеря.

Подведение итогов мероприятий:

Обсуждение итогов ПВД. Обработка собранных материалов. Составление и оформление отчета о ПВД. Изготовление фотографий, видеофильмов. Ремонт и сдача инвентаря.

Предполагаемый результат: (1 год)

Иметь представление:

- О планах, целях, задачах объединения на учебный год;
- О знаменитых русских путешественниках и истории развития туризма в России;
- Об основных понятиях здоровья и здорового образа жизни;
- О строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него.

Знать:

Стороны горизонта:

- Виды ориентиров;
- Требования к туристическому групповому, личному и специальному снаряжению, правила ухода и хранения его;
- Постоянные и временные туристические должности, их обязанности;
- Основные положения инструкции № 293;
- Правила дорожного, уличного движения, обозначение цветов светофора, правила перехода улиц, через подземные переходы и перекрестки, правила поведения на улице и в городском транспорте;
- Состав простейшей медицинской аптечки и обязанности санитаря;

Уметь:

- Ориентироваться по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде, часам;
- Определять точку своего стояния;
- Закупать, фасовать и упаковывать продукты;
- Вязать туристические узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, схватывающие узлы, встречный;
- Выполнять комплекс ОРУ, упражнения на развитие специальных качеств, многоскоки, ускорения, кроссовый бег;
- Играть в подвижные и спортивные игры;
- Готовить личное и групповое снаряжение, технические средства, специальное оборудование, необходимую документацию, с помощью педагога, перед многодневным походом

**Программный материал групп начальной подготовки
второго года обучения по туризму.**

№	Опорные темы	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика

2	История туризма в РФ.	+	+								
	<u>Ориентирование</u>										
3	Ориентирование местными предметами.	+	+						+	+	+
4	Выход к населенному пункту.	+					+		+	+	+
5	Классификация ориентиров.	+	+	+	+	+		+			
	<u>Туризм</u>										
6	История развития туризма.	+									
7	Установка палаток.				+	+			+	+	
8	Рюкзаки.	+									
9	Вязка узлов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	<u>Техника безопасности</u>										
10	Инструктаж учащихся объединения согласно инструкции № 293.	+									
11	ПДД.	+	+								
	<u>Культурно-гигиенические навыки. Первая медицинская помощь</u>										
12	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	+									
13	Составление простейшей медицинской аптечки. Обязанности санитара.	+							+		
14	<u>Общая физическая подготовка</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	<u>Подготовка к мероприятиям</u>		+					+	+	+	+
16	<u>Проведение мероприятий</u>		+					+	+	+	+
17	<u>Подведение итогов мероприятий</u>										+

Краткое содержание программы (2 год).

Введение:

1. Комплектование и глубокое знакомство с учащимися объединения. Планы, цели, задачи на учебный год. Знакомство с содержанием программы «Туризм».
2. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в ТО.

Ориентирование:

1. Ориентирование по местным предметам (практическая отработка способов использования различных видов на местности и при моделировании в помещении).
2. Выход к населенному пункту (практические занятия в лесной и на пересеченной местности с движением по следам, тропам и т. д.).
3. Классификация ориентиров (практическое изучение на местности ориентиров различных видов).

Туризм:

1. История развития туризма. История освоения России. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велотуризм, спелеотуризм. Их характеристики. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Роль туристических путешествий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, воспитание самостоятельности, чувства коллективизма.
2. Установка палаток различных типов (практическая отработка навыков установки палаток различных типов в дневное и ночное время, в помещении и на местности).
3. Рюкзаки, их виды, типы и правила укладки (практические занятия по укладке рюкзака в зале).
4. Вязка узлов (отработка навыков вязки узлов в виде эстафет, работ по станциям, моделирование цепочек узлов и т.д.).

Техника безопасности:

1. Инструктаж учащихся объединения, согласно инструкции №293. Общие положения инструкции. Требования к руководителям, помощникам и участникам группы. Обязанности и права руководителя и заместителя руководителя группы и обязанности участников.
2. Правила Дорожного Движения. ГИБДД. Светофор. Обозначение цветов. Предупреждающие, запрещающие, предписывающие, информационно-указательные, разрешающие знаки, знаки сервиса. Улица. Дорога. Тротуар. Обочина. Перекресток. Правила движения по тротуарам, дороге, улицам с односторонним и двусторонним движением. Четырехсторонний и трехсторонний перекресток, правила перехода перекрестков. Основные правила поведения на улице. Подземные переходы. Правила входа и выхода из автобуса, троллейбуса, трамвая.

Культурно-гигиенические навыки. Первая медицинская помощь.

1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическое здоровье. Личная гигиена. Физическая культура. Закаливание организма. Духовное здоровье. Сон. Аппетит. Самоконтроль за самочувствием.
2. Состав простейшей медицинской аптечки. Обезболивающие, противовоспалительные, антибактериальные, сердечные средства, антисептики, перевязочный материал, мед. инструменты. Основные требования к аптечке: компактность, безопасность, простота использования, невысокие требования к условиям хранения лекарств. Обязанности санитара: он должен подбирать медикаменты, учитывая «сильные и слабые» стороны каждого участника похода, контроль за состоянием участников, качеством пищи, соблюдением правил гигиены.

Общая физическая подготовка:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Ежедневные, индивидуальные занятия учащихся объединения (практика на улице и в зале: утренние пробежки).

Комплексу общеразвивающих упражнений (ОРУ) и специальных упражнений (СФУ).

Упражнения на развитие: выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости. Кроссовый бег. Ускорения. Многоскоки. Подвижные спортивные игры. Эстафеты.

Подготовка к мероприятиям:

Распределение обязанностей. Подготовка технических средств и специального оборудования.

Проведение мероприятий:

Походы выходного дня (ПВД), путешествия, прогулки, экскурсии, вечера, туристические слеты и лагеря.

Подведение итогов мероприятий:

Обсуждение итогов ПВД. Обработка собранных материалов. Составление и оформление отчета о ПВД. Изготовление фотографий, видеофильмов. Ремонт и сдача инвентаря.

Предполагаемый результат: (2 год)

Иметь представление:

- О планах, целях, задачах объединения на учебный год;
- Об основных понятиях здоровья и здорового образа жизни;
- О строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него.

Знать:

- Стороны горизонта;
- Виды ориентиров;
- Требования к туристическому групповому, личному и специальному снаряжению, правила ухода и хранения его;
- Постоянные и временные туристические должности, их обязанности;
- Основные положения инструкции № 293;
- Правила дорожного, уличного движения, обозначение цветов светофора, правила перехода улиц, через подземные переходы и перекрестки, правила поведения на улице и в городском транспорте;
- Состав простейшей медицинской аптечки и обязанности санитаря;

Уметь:

- Ориентироваться по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде, часам;
- Ориентироваться по следам;
- Закупать, фасовать и упаковывать продукты;
- Вязать туристические узлы: ткацкий, двойной проводник, булинь, схватывающие узлы, встречный;
- Выполнять комплекс ОРУ, упражнения на развитие специальных качеств, многоскоки, ускорения, кроссовый бег;
- Играть в подвижные и спортивные игры;
- Ставить палатку и укладывать рюкзак;

Программный материал групп начальной подготовки третьего года обучения по туризму.

№	Опорные темы	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика

				Помещение	Местность
	<u>Введение</u>				
1.	Планы, цели, задачи объединения на учебный год.	2	2		
2.	История туризма в РФ.	2	2		
	<u>Ориентирование.</u>				
1.	Ориентирование по местным предметам.	10	2	2	6
2.	Выход к населенному пункту.	10	2		8
3.	Классификация ориентиров.	6	1		5
	<u>Туризм</u>				
1.	История развития туризма.	2	2		
2.	Установка палаток.	20	8	2	10
3.	Рюкзаки.	13	3	10	
4.	Вязка узлов.	35	5	30	
	<u>Техника безопасности.</u>				
1.	Инструктаж учащихся объединения согласно инструкции № 293. ПДД	2	2		
2.		8	8		
	<u>Культурно-гигиенические навыки.</u>				
	<u>Первая медицинская помощь.</u>				
1.	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	2	2		
2.	Составление простейшей медицинской аптечки. Обязанности санитаря.	3	3		
	<u>Общая физическая подготовка.</u>	191		80	111
	<u>Подготовка к мероприятиям.</u>	15		5	10
	<u>Проведение мероприятий.</u>	25		5	20
	<u>Подведение итогов мероприятий</u>	5		5	
	ИТОГО:	351	42	139	170

Программный материал групп начальной подготовки третьего года обучения по туризму.

№	Учебный материал	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6

	<u>Введение</u>										
1.	Планы, цели, задачи объединения на учебный год.	+									
2.	История туризма в РФ	+	+								
	<u>Ориентирование</u>										
3.	Ориентирование по местным предметам	+	+						+	+	+
4.	Выход к населенному пункту.	+	+								
5.	Классификация ориентиров.	+					+				
.		+	+	+	+	+		+	+	+	+
	<u>Туризм</u>										
6.	История развития туризма.										
7.	Установка палаток.	+									
8.	Рюкзаки.					+			+	+	
9.	Вязка узлов.	+									
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	<u>Техника безопасности</u>										
10.	Инструкция учащимся объединения согласно инструкции № 293.	+									
11.	ПДД	+	+	+							
	<u>Культурно-гигиенические навыки.</u>										
	<u>Первая медицинская помощь.</u>										
12.	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	+									
13.	Составление простейшей медицинской аптечки. Обязанности санитара.	+							+		
14.	<u>Общая физическая подготовка.</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	<u>Подготовка к мероприятиям.</u>		+					+	+	+	+
16.	<u>Проведение мероприятий.</u>			+					+	+	+
17.	<u>Подведение итогов мероприятий.</u>							+	+	+	+
											+

Краткое содержание программы (3 год).

Введение:

1. Комплектование и глубокое знакомство с учащимися объединения. Планы, цели, задачи на учебный год. Знакомство с содержанием программы «Туризм».
2. Туризм- средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков, История развития туризма в ТО.

Ориентирование:

1. Ориентирование по местным предметам.
2. Выход к населенному пункту (по следам, тропам и т.д.).
3. Классификация ориентиров.
4. Ориентирование в заданном направлении.
5. Ориентирование без компаса в заданном направлении.

Туризм:

1. История развития туризма. История освоения России. история развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велотуризм. Их характеристики.

Самодетельный туризм. экскурсионный, международный. Роль туристических путешествий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, воспитание самостоятельности, чувства коллективизма».

2. Установка палаток различных типов.
3. Рюкзаки (виды, типы, правила укладки.).
4. Вязка узлов.
5. Ознакомление с веревками и карабинами в зале.

Техника безопасности:

Инструктаж учащихся объединения, согласно инструкции № 293. Общие положения инструкции. Требования к руководителям, помощникам и участникам группы.

Обязанности и права руководителя и заместителя руководителя группы и обязанности участников.

1. Правила Дорожного Движения. ГИБДД. Светофор. Обозначение цветов. Предупреждающие, запрещающие, предписывающие, информационно-указательные, разрешающие знаки, знаки сервиса. Улица. Дорога. Тротуар. Обочина. Перекресток, Правила движения по тротуарам, дороге, улицам с односторонним и двухсторонним движением. Четырехсторонний и трехсторонний перекресток, правила перехода перекрестков. Основные правила поведения на улице. Подземные переходы. Правила входа и выхода из автобуса, троллейбуса, трамвая.

Культурно-гигиенические навыки. Первая медицинская помощь.

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическое здоровье. Личная гигиена. Физическая культура. Закаливание организма. Духовное здоровье. Сон. Аппетит. Самоконтроль за самочувствием.

1. Состав простейшей медицинской аптечки. Обезболивающие, противовоспалительные, антибактериальные, сердечные средства, антисептики, перевязочный материал, мед. инструменты. Основные требования к аптечке: компактность, безопасность, простота использования, невысокие требования к условиям хранения лекарств. Обязанности санитара; он должен подбирать медикаменты, учитывая «сильные и слабые» стороны каждого участника похода, контроль за состоянием участников, качеством пищи, соблюдением правил гигиены.

Общая физическая подготовка:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Ежедневные, индивидуальные занятия учащихся объединения.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) и специальных упражнений (СФУ).

Упражнения на развитие: выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости.

Кроссовый бег. Ускорения, многоскоки, Подвижные спортивные игры. Эстафеты.

Подготовка к мероприятиям:

Распределение обязанностей. Подготовка технических средств и специального оборудования.

Проведение мероприятий:

Походы выходного дня (ПВД), путешествия, прогулки, экскурсии, вечера, туристические слеты и лагеря.

Подведение итогов мероприятий:

Обсуждение итогов ПВД. Отработка собранных материалов. Составление и оформление отчета о ПВД. Изготовление фотографий, видеофильмов. Ремонт и сдача инвентаря.

Предполагаемый результат: (3 год).

Иметь представление:

- О планах, целях, задачах объединения на учебный год;
- Об основных понятиях здоровья и здорового образа жизни;
- О строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него;

Знать:

- Стороны горизонта;
- Виды ориентиров;
- Требования к туристическому групповому, личному и специальному снаряжению, правила ухода и хранения его;
- Постоянные и временные туристические должности, их обязанности;
- Основные положения инструкции № 293;
- Правила дорожного, уличного движения, обозначение цветов светофора, правила перехода улиц, через подземные переходы и перекрестки, правила поведения на улице и в городском транспорте;
- Состав простейшей медицинской аптечки и обязанности санитара.

Уметь:

- Ориентироваться по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде, часам;
- Ориентироваться по следам»
- Закупать, фасовать и упаковывать продукты;
- Вязать туристические узлы: ткацкий, двойной проводник, булинь, схватывающие узлы, встречный
- Выполнять комплекс ОРУ, упражнения на развитие специальных качеств, многоскоки, ускорения, кроссовый бег;
- Играть в подвижные и спортивные игры;
- Ставить палатку и укладывать рюкзаки.

3.3 Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в тренировочном процессе ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности ДЮСШ. Помимо планового инструктажа, пятиминутный инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым тренировочным занятием, о чем делается отметка в журнале учета групповых занятий, при этом время данного инструктажа не входит в продолжительность занятия.

В качестве профилактики травматизма в виде спорта:

- 1) при проведении тренировочных занятий соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- 2) нормирование и контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятия;
- 4) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество оборудования и инвентаря, безопасные условия места проведения тренировочного занятия).

5) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество оборудования и инвентаря, безопасные условия места проведения тренировочного занятия).

3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

При этом необходимо учитывать тот факт, что начиная занятия в 8-9 лет наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 6-7 лет специализированной подготовки.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики и опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- этнические;
- индивидуальные темпы развитие;
- двигательная одарённость;

- особенности адаптационных процессов.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

3.5 Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
 - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- терапия с кислородом;

-массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

3.6 Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.

Антидопинговое обеспечение занимающихся включает в себя основные антидопинговые образовательные мероприятия - беседы, лекции и т.п.

3.7 Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практик.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного и высшего мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований.

4. Система контроля и зачетные требования.

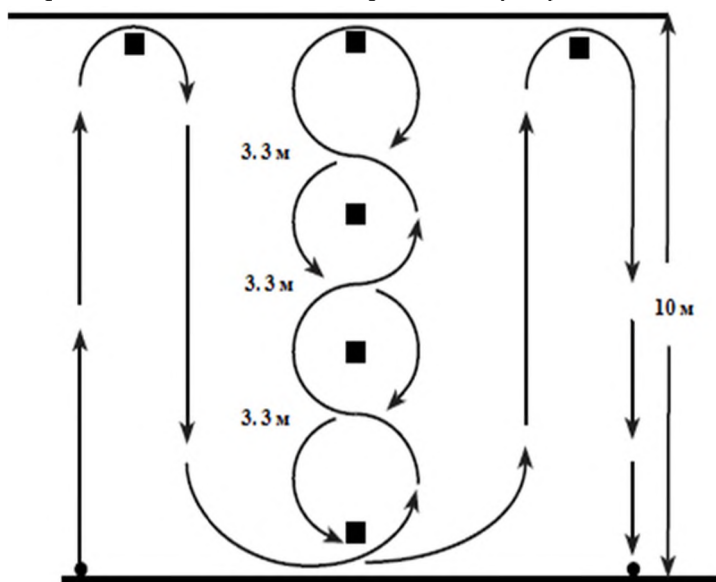
4.1 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Описание контрольных упражнений:

Физическая подготовка:

«Иллинойс Тест»

Для проведения этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную поверхность площадки. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров.



Ровно по центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с

интервалом 3.3 метра, устанавливаем ещё 4 конуса.

Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке.

«ШАТТЛ» 5-10-5

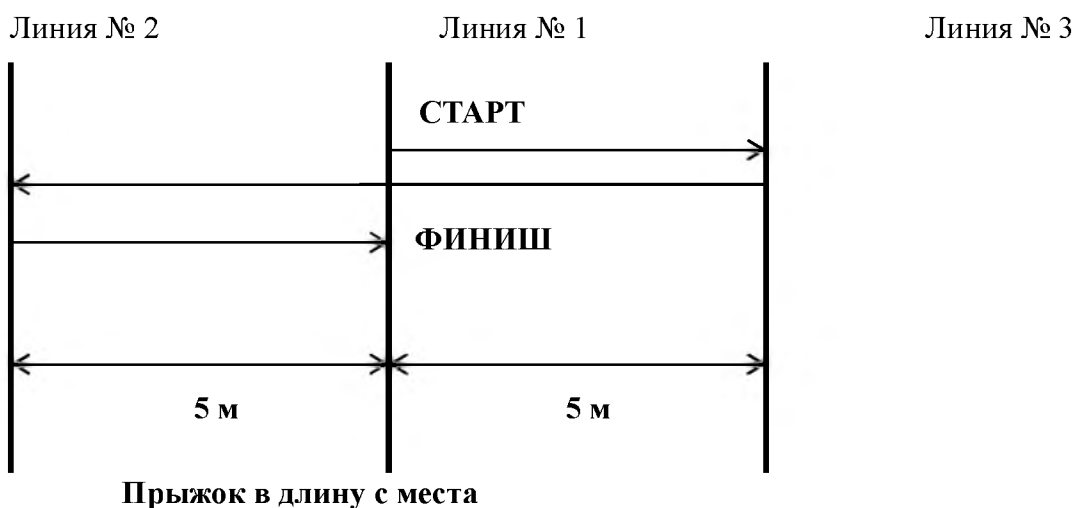
Цель: Определить уровень координации спортсмена при движении с резким изменением направления.

Методика проведения теста

На ровной поверхности отмерить дистанцию 10 метров. Посередине проводим линию, которая будет обозначать место старта и финиша.

Стартовая позиция участника, лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и добежав до неё, касается линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, добежав до неё, производит касание этой линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок.

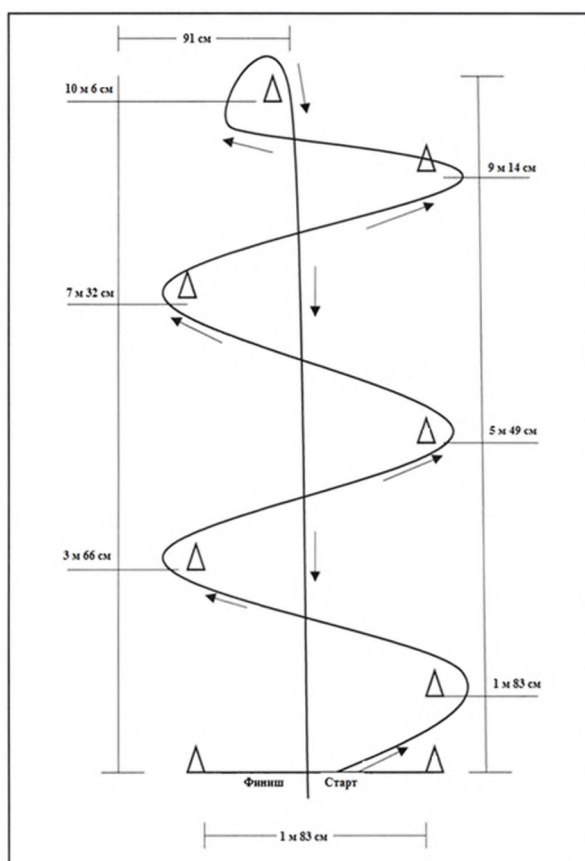
Все развороты при смене направления движения выполняются лицом к месту, где находится тренер с секундомером.



Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе — в яму с песком.

Спринт 20 метров

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.



«Дэнвер» (без дриблинга)

По сигналу участник начинает движение змейкой. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения участника показаны на прилагаемой схеме. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

- Если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- Если участник во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена. Контроль предполагает три вида оценки технической подготовленности: оценка правильности выполнения технического приема; определение результата, 73 достигнутого, благодаря использованию данной техники; оценка эффективности применения техники в соревновательных условиях. Проверка правильности выполнения технических приемов. Оценивают правильность выполнения технических приемов с помощью заранее установленной шкалы баллов. В командах высшей квалификации это осуществляется с помощью кинографии, хроноциклографии, видеозаписи и т.п.

Определение результата – это проверка уровня технической подготовленности с помощью контрольных нормативов и упражнений, в которых регистрируются результаты технических приемов. Эти нормативы можно использовать на различных этапах тренировочного процесса.

Техническая подготовка

4.2 Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения программы) аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май). Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения в основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься данным видом спорта, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы начального тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (3 года), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов. Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

4.3 Требования к результатам освоения программы, служащих основанием для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Физические качества: скоростные способности, вестибулярная устойчивость, выносливость, гибкость, координационные способности.

Условные обозначения: 1– значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

4.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивного Учреждения осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете Учреждения или во врачебно-физкультурном диспансере.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течение годового цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья каждого спортсмена после определенного этапа подготовки.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- антропометрические обследования, динамометрия;
- осмотр врачами-специалистами: хирург, невролог, окулист, оториноларинголог, педиатр (по показаниям);
- спирография;
- функциональные пробы (Руфье, Штанге);
- электрофизиологические исследования (электрокардиография в покое и с нагрузочными пробами);
- клинический анализ крови;
- клинический анализ мочи;
- биохимический анализ крови (по показаниям);
- определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре или беговой дорожке.
- ультразвуковые исследования: эхокардиографию, в т.ч. с нагрузочными пробами; УЗИ внутренних органов; эхоэнцефалографию (по медицинским показаниям).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. В учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для учреждения спортивной подготовки соответствующего вида с целью поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением медицинской лицензии.

В нашей школе предусмотрено ежегодное прохождение медицинского контроля в центральной районной больнице. Обычно это обследование проходит по графику, предложенному врачами школы (два раза в год). При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию, эхографию, биохимию крови. Производится обследование у врачей специалистов (невропатолога, окулиста и др.).

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья. В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-

реабилитационным мероприятиям, по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи, понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помощь спортсмену в развитии, "построении" успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

- обучение - помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками;
- воспитание - помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;
- психодиагностика – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;
- психопрофилактика - помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно "разрушают" спортивную деятельность или даже карьеру в целом;
- психокоррекция - помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;
- психологическое просвещение - помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;
- психологическое консультирование - помощь спортсмену в анализе решения;
- психологические тренинги-специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;
- психологическая подготовка - использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером и спортивным психологом.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебным, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне спортивных сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки отделения туризма

№	НП-1	мальчики	девочки
---	------	----------	---------

	(8-9 лет)	5	4	3	5	4	3
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125	150	135	115
2	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	8.6	9.1	9.8	9.1	9.6	10.2
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55	100	60	40
4	Поднимание туловища за 1 мин	37	31	25	27	22	15
5	Подтягивание (в висе мальч.) (в висе лежа дев.) (раз)	5	3	2	13	7	5
6	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	9.00	9.30	10.10	9.20	10.00	10.30
	НП-2 (9-10лет)						
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	155	135	120
2	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	11.0	11.2	11.4	11.3	11.4	12.0
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55	100	60	40
4	Поднимание туловища за 1 мин	38	32	28	28	23	15
5	Подтягивание (в висе мал.) (в висе лежа дев.) (раз)	6	4	3	15	10	7
6	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
	НП-3 (10-11лет)						
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140	165	145	130
2	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	10.8	11.2	11.6	11.2	11.4	11.8
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70	100	60	40
4	Поднимание туловища за 1 мин	40	35	30	30	25	18
5	Подтягивание (в висе мал.) (в висе лежа дев.) (раз)	6	4	3	14	9	7
6	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50

Контрольные нормативы по СФП в ДЮСШ –отделение пешеходный туризм для групп начальной подготовки

группы	НП-1		НП-2		НП-3	
	м	д	м	д	м	д
оценки	3-4-5	3-4-5	3-4-5	3-4-5	3-4-5	3-4-5
контрольные нормативы						
1. Вязка узлов за 3 мин.						
количество узлов	3-4-5	3-4-5	4-5-6	4-5-6	5-6-7	5-6-7
2. Личная туристическая полоса препятствий (мин)	4.00-3.45-3.30	4.15-4.00-3.45	3.45-3.30-3.15	4.00-3.45-3.30	3.30-3.15-3.00	3.45-3.30-3.15
траверс, навесная, спуск, подъем, бревно, параллельная переправа						
3. Сборка-разборка цепочки карабинов (мин).	1.55-1.50-1.45	2.00-1.55-1.40	1.50-1.45-1.40	1.55-1.50-1.45	1.45-1.40-1.35	1.50-1.45-1.40

4. участие в походах	1-однодневный	2-однодневных	1однодневный,1-многодневный
5.Участие в соревнованиях	в 5-ти школьных	в 5-ти школьных и 1-районном	в 5-ти школьных и 2-х районных
6. выполнение спортивных разрядов	-	3 юношеский	2-3 юношеский

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Подбор средств и объемов общей физической подготовки на этапах начальной подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять на ОФП отдельные занятия (особенно в условиях спортивно-оздоровительного лагеря). В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части предлагаются легкоатлетические, гимнастические упражнения, проводятся подвижные и спортивные игры.

Одним из основных средств специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения. Особенно важную роль играют упражнения на начальных этапах обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, которые необходимы для успешного овладения техникой и тактикой игры: укрепление и развитие мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие скоростно-силовых и скоростных качеств, реакции. Пространственной ориентировки, ловкости, других специальных качеств.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными мячами, скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями. Упражнения с гантелями рекомендуются преимущественно для юношей (вес 15-20 кг).

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, эти требования отражены в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

Формирование тактических умений начинаются с развития у юных спортсменов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности. А также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умения правильно принять решение и быстроты выполнить его в различных играх; умение взаимодействия с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнить ответные действия.

Важное место в подготовке учащихся занимает интегральная подготовка. В программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют, главным образом, упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технического приема), технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактической подготовки) совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите). Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовкой.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом использовании служат эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

Занятия с юными воспитанниками различаются по направленности. Практически занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия. Занятия по обучению техники являются центральными в системе многолетней тренировки юных игроков.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче: более успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения технических приемов в процессе многолетнего становления мастерства юных учащихся.

Задачи целостно-игровое направлено на решение важнейшей задачи:

- обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, т.е. эти занятия служат для решения задач интегральной подготовки.

Главная цель – добиться того, что юные воспитанники применяли в игре изученный тактико-технический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

- 1.Официальный сайт всероссийской федерации туризма (Электронный ресурс);
- 2.Официальный сайт Министерства Спорта РФ (Электронный ресурс). URL:
<http://www.minsport.gov.ru/>;

3.Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры (Электронный ресурс). URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Литература:

- 1Борисов П.С. Технология спортивного туризма Учебное пособие. — Кемерово: КузГТУ, 2012. — 219 с.
- 2Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я) утвержденные приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571
- 3Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. М, ООО «Издательство АСТ», 2003.
- 4Энциклопедия туриста. Главный редактор Е.И. Тамм М., "Большая Российская энциклопедия", 1993 http://tyr-zo.narod.ru/liter/enc_tyr/inc_ist.htm
- 5 Квартальнов В.А. Туризм Учебник. - М.: Финансы и статистика, 2002. – 320
6. Ганский В.А., Андрейчик Е.В. История путешествий и туризма: учебно-методический комплекс для студентов спец. 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство» –Новополоцк: ПГУ, 2014. – 526 с.
7. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов.
8. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001. — 88 с.
9. Методические разработки, схемы, таблицы.
- 10.Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по туризму для групп начальной подготовки. Муниципальное учреждение дополнительного образования «Веневская детско-юношеская спортивная школа».
- 11.Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под общ. ред. М.Я. Набатниковой – М. 2000
12. Журнал «Спортивная жизнь России».
13. Журнал «Физкультура и спорт».
14. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
15. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002
16. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
17. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.

Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено печатью

46

(*С. Г. Клевков*)

листов

Директор МУДО «Веневская ДЮСШ»

С. Г. Клевков

