

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО.  
протокол заседания  
Педагогического совета  
от 28.08.2024 года № 4

УТВЕРЖДЕНО.  
приказом директора  
МАОУДО ДЮСШ  
от 03.09.2024 года № 53

Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Спортивный туризм»**  
(спортивно-оздоровительная группа)  
Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель  
М.Е. Прокофьев

п. Хвойная  
2025 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта, осуществляемому в природной среде «Спортивный туризм» (далее - Программа) разработана на основе «Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования» авторов Маслова А.Г., Константинова Ю.С., утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации, многолетнего практического опыта тренеров-преподавателей ДЮСШ, а также в соответствии:

- с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- с приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта.

**Цель Программы** - создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Используемый в Программе материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих **задач**:

учебные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;

- обучение основам техники спортивного туризма;

- обучение умелому использованию специального снаряжения, при преодолении природных преград и препятствий;

- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;

- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к изучению культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание духовно - нравственных качеств поведения в коллективе.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Соревнования по спортивному туризму проводятся в основном на открытой местности, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и даже в помещениях.

На всех этапах обучения решается задача повышения технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте.

В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по спортивному туризму.

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Программа направлена на:

- физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте - отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивном туризме;
- подготовку к освоению в дальнейшем предпрофессиональной программы по спортивному туризму;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки спортсменов-туристов.

**Актуальность программы** взаимосвязана с ее воспитательными и развивающими возможностями. В наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций. Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

**Особенность программы** в том, что ее реализация происходит, в основном, в природной среде, во время тренировочных выездов, участия в соревнованиях. Возможность и необходимость вести образовательный и воспитательный процесс непрерывно в течение нескольких дней в автономных условиях.

**Отличительной особенностью** данной программы также является, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных общеобразовательных и специальных знаний и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является спортивный туризм.

Свежий воздух, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия

для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

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

Занятия спортивным туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, спортивный туризм имеет большое прикладное значение - это навыки, которые необходимы и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен в процессе занятий спортивным туризмом совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

## **ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВИДА СПОРТА**

Многие спортивные туристы также занимаются смежными видами спорта: спортивным ориентированием и мультиспортом, скалолазанием, альпинизмом, рафтингом, маунтинбайком, лыжами, яхтенным спортом и др. Спортивные туристы являются, в том числе, резервом для подготовки спасателей в природной среде.

Спортивный туризм, прежде всего, спортивные походы, является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта. Увлечение спортивным туризмом позволяет познакомиться с культурой и бытом различных стран и народов, с замечательными и часто даже уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надежных товарищей.

Участие в спортивных походах начальных категорий сложности и в соревнованиях на дистанциях, как правило, не требует значительных финансовых затрат, в то же время позволяет получить необходимые базовые навыки и удовольствие от участия в походах и соревнованиях.

Занятие спортивным туризмом, как комплексным видом спорта, осуществляемым в сложной природной и общественной среде, разумеется, несет в себе определенные риски, и требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта и хорошей физической, технической и психологической подготовки.

К основным навыкам туриста относятся: оказание первой помощи, организация и проведение эвакуации пострадавших, навыки выбора места и установки лагеря и временных стоянок, работы с веревками и техническими средствами наведения переправ, страховки и т.д., техники движения и преодоления препятствий различного характера, организации порядка движения и иных действий в группе, выживания в экстремальных условиях (например, ночевки в снегу, работы при недостаточном питании, действия в экстремальных погодных условиях, действий в случае потери контакта с группой, самопомощи, использования в качестве снаряжения подручных средств и т.п.), составления меню и раскладки питания в спортивном походе, разведения и поддержания огня, приготовления пищи, ремонта снаряжения, ориентирования и навигации, психологической работы и разрешения конфликтов, руководства различными работами и действиями в экстремальных ситуациях.

К дополнительным полезным навыкам можно отнести знание языка района похода или распространенного языка, навыки смежного вида туризма и видов спорта, навыки охоты и рыболовства, обращения с животными и различной техникой, полезные знания в области географии, флоры и фауны, навыки переговорщика, рассказчика, инженерные знания.

По видам спортивный туризм различается:

пешеходный туризм - передвижение на маршруте производится в основном пешком. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком, для высоких категорий сложности - в районах со сложным рельефом и климатическими условиями;

лыжный туризм - передвижение на маршруте производится в основном на лыжах. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий по снежному и снежно-ледовому покрову на лыжах, для высоких категорий сложности - в условиях суровых климатических зон и в горной местности;

горный туризм - пешие походы в условиях высокогорья. Основной задачей является прохождение горных перевалов, восхождение на вершины, траверсы горных хребтов;

водный туризм - сплав по рекам на средствах сплава (судах), как правило в горной местности. Основной задачей является прохождение водных препятствий, образованных рельефом русла реки и особенностями ее течения;

спелеотуризм - путешествия по подземным полостям (пещерам, системам пещер, в том числе частично затопленным водой). Основной задачей является преодоление структурных препятствий, встречающихся в пещерах;

парусный туризм - путешествия на судах под парусом по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море;

на средствах передвижения - раздел, включающий в себя велосипедный туризм, конный туризм и авто-мото туризм. Основной задачей является

преодоление на протяженном маршруте рельефно-ландшафтных препятствий (дороги и тропы с различным рельефом и покрытием, вплоть до дорог на грани проходимости, туристических, скотопрогонных троп и троп миграции животных, броды и переправы, горные перевалы, траверсы и т.д.) в сложных условиях, как правило в горной или сложной по климату и рельефу сильнопересеченной местности;

комбинированный туризм - походы, сочетающие в себе элементы различных видов туризма;

мотоциклетный туризм - один из видов туризма, в котором мотоцикл служит средством передвижения. Понятие «мотоциклетный туризм» многозначно и относится как к одному из видов активного отдыха, так и к разновидности спортивного туризма.

По возрастно-социальному признаку спортивный туризм разделяется на:

- детский туризм;
- юношеский туризм;
- взрослый туризм;
- семейный туризм;
- туризм для людей с ограниченными возможностями.

В последние годы активное развитие получили следующие направления спортивного туризма:

- путешествия (в том числе - одиночные путешествия);
- экстремальный туризм;
- дисциплина дистанции;
- дисциплина дистанции в закрытых помещениях на искусственном рельефе;
- короткие маршруты в классе спортивных походов.

## **СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ**

### **Формы организации тренировочного процесса:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта спортивный туризм, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2-х часов.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста. При превышении норм предельных

низких (высоких) температур проведение занятий на открытой местности не допускается.

### **Предельно допустимая температура окружающего воздуха при занятиях на открытой местности**

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер 6 - 10 м/с
- 15 гр С	- 10 гр С	- 8 гр С
+ 30 гр С		

В морозную или жаркую солнечную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), использованием подвижных игр, или в аудитории по теории или технике.

Возраст обучающихся на момент зачисления должен быть не менее 10 лет.

Программа рассчитана на систематические занятия в спортивно-оздоровительных группах на протяжении 36 недель в течение учебного года.

**Основными формами** организации деятельности обучающихся в рамках образовательного процесса являются: индивидуальные, групповые.

Формы проведения занятий: беседа, спортивная тренировка, поход, соревнование, экскурсия.

В ходе практических занятий отслеживается уровень результативности обучающихся.

#### **Срок реализации программы - 3 года.**

Часть программы может быть реализована с помощью дистанционных образовательных технологий. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые, в основном, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ст. 16 ФЗ от 29.12.2012 №273 ФЗ (ред. От 21.07.2014) «Об образовании»).

Цели дистанционного обучения:

- предоставление различным социальным группам равных образовательных возможностей;
- повышение качественного уровня образования за счет более активного использования образовательного потенциала квалифицированных педагогов;
- получение дополнительного образования учащимися параллельно с их непосредственной учебной деятельностью;
- расширение образовательной среды, полное удовлетворение потребностей учащихся в области образования.

Сегодня применяются различные формы (методы) дистанционных занятий:

- чат – занятия (с использованием чат – технологий);
- веб – занятия (дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, практикумы и др. формы, проводимые с использованием средств телекоммуникаций);
- телеконференция;
- почтовая рассылка учебно-методических материалов, видео- и аудиофайлов.

К особенностям дистанционного обучения можно отнести:

- гибкость (нет необходимости посещать занятия в виде лекций, а можно работать в удобное время, в удобном месте);
- экономическая эффективность (эффективное использование учебных площадей, технических средств, благодаря привлечению информационных и телекоммуникационных технологий).

С использованием дистанционных образовательных технологий реализуются такие разделы, как Теоретическая подготовка, обще-физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), воспитательная и профориентационная работа.

### **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП И НАГРУЗКИ**

Этап подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период обучения	10	10	15-20	30	до 6

Набор занимающихся в группы подготовки осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года. Занятия проводятся два раза в неделю. В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10 % от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в

каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового тренировочного объема.

Теоретический и практический материал Программы адаптированы к уровню младшего, среднего и старшего подросткового возраста. Основным показателем успеваемости учащихся спортивной школы является выполнение ими требований Единой всероссийской спортивной классификации и нормативов Программы.

Учащиеся должны участвовать в официальных, квалификационных соревнованиях в зависимости от календарного плана ДЮСШ. Помимо теоретических и практических занятий, в учебную работу входят занятия ОФП, врачебный контроль.

#### **Планируемые результаты:**

- участие в официальных, квалификационных соревнованиях,
- устойчивый интерес к здоровому образу жизни,
- овладение теоретическими знаниями,
- выполнение нормативов.

Прямыми критериями оценки результатом обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения (группы), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, привитие любви и уважения к своему городу, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей Родины.

В процессе обучения предусматриваются: итоговая и промежуточная аттестации, теоретические зачеты, тестирование, зачетные соревнования и многодневные походы.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен макет примерного учебного плана с расчетом реализации программы в течение 36 недель в году.

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

## 2.1. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 36 НЕДЕЛЬ

п/п	Виды подготовки	Количество часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1.	Вводное занятие. История развития спорта в России	1
1.2.	История развития олимпийского движения в мире, России	1
1.3.	Гигиена. Питание. Закаливание. Техника безопасности на занятиях	1
1.4.	Строение и функции организма человека. Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок	1
1.5.	Влияние физических упражнений на организм человека. Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки	1
1.6.	Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях	1
1.7.	Первая доврачебная помощь при травмах. Приемы транспортировки пострадавшего на различных маршрутах (дистанциях)	2
1.8.	Краткий обзор развития и состояния спортивного туризма в России	1
1.9.	Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом.	1
1.10.	Краеведение. Основы туристской подготовки.	3
1.11.	Ориентирование на местности. Топография. Условные знаки спортивных карт. Карта.	2
1.12.	Основные положения правил соревнований по спортивному туризму.	1
1.13.	Причины возникновения экстремальных ситуаций. Действия группы в экстремальных ситуациях.	2
1.14.	Основные средства восстановления.	1
1.15.	Оценка уровня знаний по теории спортивного туризма.	1
<b>Итого:</b>		<b>20</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
2.1.	Общефизическая подготовка	105
2.2.	Специальная физическая подготовка	14
2.3.	Техническая подготовка	55
2.4.	Тактическая подготовка	6
2.5.	Контрольные и контрольно-переводные испытания	6
2.6.	Самостоятельная работа обучающихся	10
<b>Итого:</b>		<b>196</b>
<b>Всего часов за 36 недель</b>		<b>216</b>

## 2.2. ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п	Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>											
1.1	Вводное занятие. История развитая спорта в России.	1									1
1.2	История развития олимпийского движения в мире, России.		1								1
1.3	Гигиена. Питание. Закаливание. Техника безопасности на занятиях.									1	1
1.4	Строение и функции организма человека. Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок		1								1
1.5	Влияние физических упражнений на организм человека. Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.	1									1
1.6	Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях.		1								1
1.7	Первая доврачебная помощь при травмах. Приемы транспортировки пострадавшего на различных маршрутах (дистанциях)		1	1							2
1.8	Краткий обзор развития и состояния спортивного туризма в России.			1							1
1.9	Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом.			1							1
1.10	Краеведение. Основы туристской подготовки.				1			1	1		3
1.11	Топография. Условные знаки спортивных карт. Карта. Ориентирование на местности.				1		1				2
1.12	Основные положения правил соревнований по спортивному туризму.			1							1
1.13	Причины возникновения экстремальных ситуаций. Действия группы в экстремальных ситуациях.				1		1				2
1.14	Основные средства восстановления.								1		1
1.15	Оценка уровня знаний по теории спортивного туризма.									1	1
	<b>Итого:</b>	2	4	4	2	-	2	2	2	2	20
<b>2. Практическая подготовка</b>											
2.1.	Общефизическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	9	105
2.2.	Специальная физическая		1	2	1	3	2	1	2	2	14

	подготовка										
2.3.	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	7	6	55
2.4	Тактическая подготовка		1		2		1	1	1		6
2.5	Контрольные и контрольно-переводные испытания	2								4	6
2.6	Самостоятельная работа обучающихся				1	2	2	3	1	1	10
	<b>Итого:</b>	20	20	20	22	23	23	23	23	22	196

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Результат реализации программы во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования.

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

#### I. Техническое оборудование:

1. Рюкзаки
2. Спальные мешки
3. Компаса
4. Карабины страховочные
5. Лыжи с креплениями и палками
6. Ледоруб
7. Рукавицы брезентовые
8. Спасательные жилеты
9. Системы страховочные
10. Палатки
11. Тенты
12. Котлы для приготовления пищи
13. Топоры
14. Пилы
15. Тросик, крючья для подвески посуды
16. Карты для ориентирования
17. Медицинская аптечка
18. Ремонтный набор
19. Веревка основная (30-40 м) – 10 шт.
20. Веревка вспомогательная (30-40 м) – 3 шт.
21. Горелки газовые - 4 шт.
22. Печка походная с чехлом
23. Шатер зимний
24. Гитара
25. Волейбольный мяч
26. Бадминтон
27. Приборы для наблюдений (термометр, анемометр, снегомер и т. п.)
28. Определители (растений, минералов и т. п.)

#### II. Информационное обеспечение:

1. Интернет источники
- III. Дидактический материал
  1. Карты,
  2. Маршруты,
  3. Коллекция фотографий, журналы, книги.

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

#### **Формы аттестации/контроля**

**Формой контроля** выполнения образовательных задач служат занятия - зачёты в конце каждой темы и участие в выездах, походах и соревнованиях.

Формой контроля выполнения развивающих и воспитательных задач является дневник наблюдений педагога, в котором фиксируются достижения учащихся в данной области на протяжении периода обучения.

**Подведением итогов** реализации дополнительной образовательной программы является летний тренировочный поход (от 3 степени до 2 категории сложности в зависимости от года обучения и климатических условий) или участие в районных соревнованиях по спортивному туризму. После похода – разбор прошедшего похода и представление собранных материалов в виде презентаций.

При реализации программы используется несколько видов контроля:

– входной – по трём показателям (низкий, средний, высокий уровни).

Собеседование в начале года для определения уровня развития обучающихся;

– текущий – во время занятий используются тесты, практические задания.

– итоговый – в конце учебного года определение индивидуального уровня обучающегося (контрольное занятие, поход, соревнования).

Основными формами подведения итогов по программе является участие обучающихся в соревнованиях городского, регионального, российского уровня, в степенных походах.

#### **Оценочные материалы**

При реализации программы используется несколько видов диагностики:

Входной контроль проводится в форме беседы.

Текущий контроль проводится после изучения каждой темы, каждого раздела программы; предусматривает различные диагностические процедуры по усвоению программного материала и личностного развития учащихся: (тестирование, проверочное занятие, наблюдение за динамикой становления личностных качеств учащихся).

Промежуточный контроль по программе проводится в форме участия в походе выходного дня или соревнованиях.

Итоговый контроль по завершении каждого года обучения проходит в форме участия в одно-трехдневном походе или районных соревнованиях по спортивному туризму.

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает:

1. Бег 30 м. со старта;
2. Непрерывный бег в течение 5 мин;
3. Челночный бег 3 x 10 м.;
4. Прыжок в длину с места;
5. Прыжок вверх с места;
6. Подтягивание из виса на руках.

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнения для всех учащихся. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования.

1. Бег 30 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых спортсмены не мешают друг другу.
2. Непрерывный бег 5 мин, м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.
3. Челночный бег 3 x 10 м, с. Тест проводят в спортивном зале начало, и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии, бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
4. Прыжок в длину с места – выполняют толчком двух ног от линии. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
5. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

## Оценочные материалы

### УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

**10 - 13 лет**

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Пол	Уровень					
					низкий	средний	высокий			
1	Скоростные	Бег 30м, (сек)	10	М	6,6	6,5-5,5	5,1			
				Д	6,6	6,5-5,5	5,2			
				11	М	6,3и	6,1-5,5	5,0 и выше		
					Д	выше 6,4	6,3-5,7	5,1		
				12	М	6,0	5,8-5,4	4,9		
					Д	6,2	6,0-5,4	5,0		
			13	М	5,9	5,6-5,2	4,8			
				Д	6,3	6,2-5,5	5,0			
			2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	10	М	9,9	9,5-8,9	8,6
							Д	10,4	10,0-9,5	9,1
						11	М	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5и ниже
							Д	10,1	9,7-9,3	8,9
12	М	9,3				9,0-8,6	8,3			
	Д	10,0				9,6-9,1	8,8			
13	М	9,3				9,0-8,6	8,3			
	Д	10,0				9,5-9,0	8,7			
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	10	М	130	140-160	185			
				Д	120	140-155	170			
			11	М	140и ниже	160-180	195и выше			
				Д	130	150-175	185			
			12	М	145	165-180	200			
				Д	135	155-175	190			
13	М	150	170-190	205						

				Д	140	160-180	200		
4	Выносливость	б-минутный	10	М	850	900-1050	1250		
5	Гибкость	бег, (м)		Д	650	750-950	1050		
			11	М Д	900и ниже 700	1000-1100 850-1000	1300и выше 1100		
			12	М Д	950 750	1100-1200 900-1050	1350 1150		
				13	М Д	1000 800	1150-1250 950-1100	1400 1200	
			Наклон вперед из положения стоя, (см)	10	М Д	2 3	4-6 6-8	8-9 14	
				11	М Д	2и ниже 4	6-8 8-10	10и выше 15	
				12	М Д	2 5	6-8 9-11	10 16	
				13	М Д	2 6	5-7 10-12	9 18	
				Подтягивание на высокой перекладине, мальчики (кол- во раз) На низкой из виса лежа, девочки(кол- вораз)	10	М Д	1 4	3-4 8-13	5 18
					11	М Д	2и ниже 4	4-5 10-14	6 и выше 19
			12		М Д	2 4	4-6 11-15	7 20	
			13		М Д	2-3 5	5-6 12-15	8 19	
		6	Силовые (количеств ораз)						

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

**14 - 18 лет**

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Пол	Уровень					
					низкий	средний	высокий			
1	Скоростные	Бег 30м, (сек)	14	М	5,8	5,5-5,1	4,7			
				Д	6,1	5,9-5,4	4,9			
			15	М	5,5	5,3-4,9	4,5			
				Д	6,0	5,8-5,3	4,9			
			16	М	5,2и выше	5,1-4,8	4,4и ниже			
				Д	6,1	5,9-5,3	4,8			
			17	М	5,1	5,0-4,7	4,3			
				Д	6,1	5,9-5,3	4,8			
			2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	14	М	9,0	8,7-8,3	8,0
							Д	9,9	9,4-9,0	8,6
						15	М	8,6	8,4-8,0	7,7
							Д	9,7	9,3-8,8	8,5
16	М	8,2и выше	8,0-7,6	7,3и ниже						
	Д	9,7	9,3-8,7	8,4						
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	14	М	160	180-195	210			
				Д	145	160-180	200			
			15	М	175	190-205	220			
				Д	155	165-185	205			
			16	М	180и ниже	195-210	230и выше			
				Д	160	170-190	210			
			17	М	190	205-220	240			
				Д	160	170-190	210			
4	Выносливость	6-минутный бег, (м)	14	М	1050	1200-1300	1450			
				Д	850	1000-1150	1250			
			15	М	1100	1250-1350	1500			

5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, (см)		Д	900	1050-1200	1300
			16	М Д	1200 900	1300-1400 1050-1200	1500 1300
			17	М Д	1200 900	1300-1400 1050-1200	1500и выше 1300
			14	М Д	3 7	7-9 12-14	11 20
6	Силовые (количеств ораз)	Подтягивани ена высокой перекладине, мальчики (кол- во раз) На низкой из виса лежа, девочки (кол- вораз)					
			15	М Д	4 7	8-10 12-14	12 20
			16	М Д	5 и ниже 7 и ниже	9-12 12-14	15 и выше 20 и выше
			17	М Д	5 и ниже 7 и ниже	9-12 12-14	15 и выше 20 и выше
			14	М Д	2 5	6-7 13-15	9 17
			15	М Д	3 5	7-8 12-13	10 16
			16	М Д	4 и ниже 6	8-9 13-15	11 и выше 18
17	М Д	5 6	9-10 13-15	12 18			

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносит коррективы.

При написании Программы многолетняя подготовка рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в

год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

## **СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ**

### **Теоретическая подготовка.**

#### **Вводное занятие. История развития спорта в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития спорта в России и за рубежом.

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.

4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
7. Бринк И.Ю., Бондарей М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
13. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
14. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
15. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
16. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: - Физкультура и спорт, 1987.
17. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
18. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
19. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
20. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
21. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
22. Казанцев А. А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
23. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДИУТур, 1995.
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
25. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.

#### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:**

1. [www.дюсшхойная.ру](http://www.дюсшхойная.ру) - МАОУДО ДЮСШ
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) - Министерство спорта РФ
3. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru) - Федерация спортивного туризма России

## **Приложение 1**

### **Годовой календарный учебный график**

Годовой календарный учебный график для групп СОГ по виду спорта «баскетбол» является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса.

Нормативно-правовую базу календарного учебного графика ДЮСШ составляют:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 16.11.2007г. № 329-ФЗ

Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. в редакции от 03.06.2009 № 118-ФЗ.

Конвенция о правах ребенка.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Устав Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Выписка из реестра лицензий на осуществление образовательной деятельности Л 035-01280-53/00211286 от 27.04.2015.

Годовой календарный учебный график рассматривается на заседании Педагогического совета и утверждается приказом директора МАОУ ДО ДЮСШ. Изменения в годовой календарный учебный график вносятся приказом директора МАОУ ДО ДЮСШ по согласованию с Педагогическим советом учреждения.

Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 31 мая.

Учебные занятия проводятся с 8:00 до 21:00 ежедневно в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО ДЮСШ. Время проведения занятий может быть изменено при наличии объективных причин. Место проведения занятий регламентируется лицензией МАОУ ДО ДЮСШ на право ведения образовательной деятельности.

Нерабочие и праздничные дни в соответствии с постановлениями Правительства РФ.

Контроль для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся осуществляется дважды в год: в сентябре и в мае-июне. В каникулярное время в рамках учебных часов проводятся воспитательные мероприятия: соревнования, праздники, спортивно-оздоровительные лагеря.

Формирование групп ведется с 1 сентября по 15 октября, дополнительный набор с 1 января по 15 февраля.

Занятия проводятся согласно расписанию, составляемого заместителем директора по учебно-воспитательной работе с учетом особенностей учреждения по представлению тренеров-преподавателей и утверждаемого директором МАОУ ДО ДЮСШ.

При возникновении отдельных изменений в работе тренеров-преподавателей возможно составление дополнения к расписанию.

Продолжительность занятий определяется в академических часах: 1 час равен 40 минутам. Между занятиями проводятся обязательные 10 минутные перерывы. Занятия на местности могут проводиться без перерыва (при наличии релаксационных пауз).

	1 полугодие	Зимние праздники	2 полугодие	Летние каникулы	Всего в год (часов)
Спортивно-оздоровительные группы 1-3 года обучения по программе «Спортивный туризм»	02.09.- 31.12	01.01.- 08.01	08.01.- 31.05	01.06-30.08	216

Спортивно-массовые мероприятия и спортивные соревнования проводятся согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год.

Начало рабочего дня администрации – с 8:00 до 17:00. Обед с 13:00 до 14:00. Выходные дни – суббота, воскресенье.