

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа"
станции Павловской муниципального образования Павловский район

"СОГЛАСОВАНА"

на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ДЮСШ ст. Павловская
Протокол № 7
от "30" декабря 2020г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ ДО ДЮСШ
ст. Павловской МО Павловский район
Р.Н. Чернов
Приказ № 20-0
от "30" декабря 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
БАЗОВОГО УРОВНЯ И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ**

по виду спорта

"ТУРИЗМ"

(Срок реализации программы - 8 лет)

Автор составитель:

Волокитин Александр Васильевич - тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ
ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край

Рецензенты:

Фоменко Юрий Александрович - заместитель директора по УВР МБОУ ДО
ДЮСШ

ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край

Волокитина Светлана Валентиновна – главный специалист управления
образованием администрации МО Павловский район

ст. Павловская 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр
1	Пояснительная записка	3
	Характеристика туризма	4
	Планируемые результаты освоения образовательной программы	5
2	Учебный план	20
3	Методическая часть образовательной программы	25
	Методика реализации программы	26
	Содержание программного материала по предметным областям	27
	Вариативная часть программы	34
	Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	49
4	Воспитательная и профориентационная работа	50
5	Система контроля и зачётные требования	52
	Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части программы	53
6	Кадровое обеспечение	67
7	Перечень информационного обеспечения	68

1. Пояснительная записка

Предпрофессиональная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Мин спорт России № 939 от 15 ноября 2018 года зарегистрированным от 04.02.2019 года № 53679 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказа Мин спорта России № 345 от 16.04.2018 года зарегистрированного от 03.06.2018 года № 50971 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

Туристическая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря ни на что тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Правда, туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогих. Но люди находят средства и способы хотя бы на неделю-две выйти из города и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации – понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для таежного охотника, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п.

В повседневном быту городского жителя навыки выживания в природе тоже далеко не лишние. Вот лишь некоторые случаи, когда мы остро ощущаем свою зависимость от повседневных благ цивилизации: перебои с водой, газом, электроэнергией, отоплением; техногенные аварии, стихийные бедствия в условиях населенной местности и т.п. Во всех этих случаях лучше обратиться к природе, покинув на время, ставшую враждебной, привычную среду обитания.

К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

Но туризм это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм – с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

В ходе реализации данной программы посредством занятий спортивным туризмом обучающиеся приобретут основные спортивно-технические профессиональные навыки. Через привлечение детей к туристической деятельности решается одна из основных задач – оздоровления детей. Особое внимание в программе уделяется детям и подросткам из неблагополучных семей и детям с отклонениями в поведении, социальной адаптации.

Актуальность программы.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма - это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны - растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее.

Актуальность данной программы в том, что это долгосрочный курс обучения в области туризма.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению

полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить функциональные системы растущего организма.

Программа даёт возможность углублено изучить вид спорта "туризм" с дальнейшими перспективами для практической деятельности обучающихся, способствует профориентационной поддержке обучающихся в выборе профессии.

Цель обучения: обеспечение разностороннего физического развития обучающихся посредством занятий спортивным туризмом и выявление перспективных детей и подростков для последующего их совершенствования. Расширение кругозора ребёнка и информированности в области туристической деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе. Практическое применение основных знаний, участие и проведение туристических соревнований, участие в категорийных походах.

Основные задачи программы.

обучающие:

– овладение ребёнком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области:

- приобретение обучающимися знаний:

- о технике и тактике туризма,
- об ориентировании на местности,
- об оказании первой медицинской помощи,
- правила ведения здорового образа жизни
- правила поведения человека в лесу, на водоёмах, на болоте, в горах;
- правила обращения с огнём;
- правила обращения с опасными инструментами;
- правила обращения с незнакомыми людьми;
- основы норм гигиены;
- о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры;
- о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек;
- основы организации коллективной творческой деятельности.

развивающие:

- физическое и духовное развитие личности;
- выявление и развитие творческих интересов через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;

- развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

воспитательные:

- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
- воспитание основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости

Отличительные особенности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что обучающимся не требуется первоначальных навыков и умений, все необходимые знания обучающиеся получают в процессе реализации программы. Структура программы позволяет детям освоить все премудрости туризма, овладеть туристическими навыками и умениями. Программа направлена на развитие в обучающемся стремления к познанию, к совершенствованию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, ответственности, взаимовыручки.

Минимальный возраст для зачисления на базовый уровень первого года обучения 7- 8 лет.

На базовый уровень, кроме первого года обучения, и углубленный уровень допускается набор обучающихся более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям и не имеющих медицинских противопоказаний. При этом разница в возрасте не может быть меньше чем в один год от минимально допустимого.

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение в группы обучения базового и углубленного уровней указан в таблице 2.

Таблица 2

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение в группы обучения базового и углубленного уровней

Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности		Дополнительный углубленный уровень сложности	
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	1 год	2 год
7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет

Минимальное количество обучающихся в группах указано в таблице 3.

Таблица 3

Минимальное количество обучающихся в группах

Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности		Дополнительный углубленный уровень сложности	
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
8	8	8	8	8	8	6	6	5	5

Планируемые результаты

Базовый уровень

Обязательные предметные области по годам обучения

Обучающиеся после **первого года** обучения будут *знать по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:*

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закалывающих процедур, гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом;
- основы здорового образа жизни и питания;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- историю развития волейбола в мире, в стране, в регионе, в городе;
- основные термины игры;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными волейболистами;
- места занятий, разметку, размеры поля, оборудование и инвентарь для игры в волейбол;
- правила безопасности во время занятий волейболом, профилактику травматизма.

Будут *уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:*

- выполнять игровые технические элементы и упражнения, играть в подвижные игры и эстафеты.
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости;
- выполнять отдельные технические элементы и упражнения,
- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции.

Будут *демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:*

- овладение основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области:

– приобретение обучающимися знаний:

- об ориентировании на местности,
- об оказании первой медицинской помощи,
- правила поведения человека в лесу, на водоёмах, на болоте, в горах;

Обучающиеся после **второго года** обучения **будут знать по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- о развитии спорта в России, олимпийском движении;
- единую спортивную классификацию и её значение;
- структуру российских соревнований по туризму;
- методы организации соревнований по туризму;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов;
- о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности, и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- о гигиенических основах режима учёбы, отдыха и занятий спортом;
- о значении питания, как фактора, формирующего здоровье;
- о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки волейболистов;
- классификацию и терминологию технических приёмов;
- о самостоятельном развитии физических качеств и правилах их тестирования.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;
- выполнять упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию;
- выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- уметь играть в подвижные игры и эстафеты;
- выполнять разминку перед учебно-тренировочным занятием;
- выполнять индивидуальные задания;
- выполнять упражнения из других видов спорта;
- выполнять перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;
- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- правила обращения с огнём;
- правила обращения с опасными инструментами;
- правила обращения с незнакомыми людьми;
- основы норм гигиены;
- о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры;

Обучающиеся после **третьего года** обучения **будут знать** по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- классификацию соревнований;
- о мерах предупреждения переутомления;
- о значении активного отдыха для спортсмена;
- о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок;
- характерные травмы, профилактику и меры по их предупреждению;
- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к туристам;
- основные методы развития волевых качеств.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы без предметов;
- выполнять упражнения с набивным мячом (1 кг);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на разные дистанции;
- выполнять прыжки в высоту с разбега;
- играть в подвижные игры, игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину;
- выполнять беговые упражнения с изменением направления до 180 градусов;
- выполнять прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой;
- выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- правила обращения с огнём;
- правила обращения с опасными инструментами;
- правила обращения с незнакомыми людьми;
- основы норм гигиены;
- о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры;
- о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек;
- основы организации коллективной творческой деятельности.
- выполнение командных тактических взаимодействий;
- умение участвовать в соревнованиях;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Обучающиеся после **четвёртого года** обучения **будут знать** по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- об истории возникновения и развитии физической культуры в России, современном развитии туризма;
- основные классификационные нормы и требования по туризму;
- о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов;
- о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма;
- о правилах контроля за физической нагрузкой и её дозировкой;
- о вреде курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена;
- правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности;
- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки волейболистов.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- проводить анализ выполнения различных технических приёмов, ошибок и методов их устранения;
- выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять метание малого и утяжелённого мяча на дальность с разбега;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты;
- выполнять беговые упражнения их различных стартовых положений: сидя, бег на месте, лёжа;
- выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие технические навыки волейболиста;
- выполнять специальные упражнения для развития ловкости;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- правила обращения с огнём;
- правила обращения с опасными инструментами;
- правила обращения с незнакомыми людьми;
- основы норм гигиены;
- выполнение командных тактических взаимодействий;
- умение участвовать в соревнованиях;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Обучающиеся после **пятого года** обучения **будут знать по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- о всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях с юными волейболистами;
- о влиянии занятий физических упражнений на состояние здоровья и работоспособность;
- понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления;
- об оказании первой помощи при несчастных случаях;
- соблюдение правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;
- о профилактике спортивного травматизма и мерах по его предупреждению;

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- выполнять комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- играть в подвижные игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность и в цель;
- выполнять ускорения на 15, 30, 60 м.;
- выполнять прыжки вверх с разбега, выполняя удары по подвешенному мячу;
- выполнять беговые упражнения с изменением направления;
- выполнять бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м., бег 400 и 500 м.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- выполнение основных приёмов техники и взаимодействия с партнёрами по команде;
- выполнение индивидуальных технических элементов;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- участие в соревновательной деятельности;
- умение вести протокол соревнований;
- умение оценивать физические качества по трём показателям.

Обучающиеся после **шестого года** обучения **будут знать по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- о сети организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
- понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о совершенствовании функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий волейболом;

- коллективную и индивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры;
- о роли тестирования по контрольным нормативам для всесторонней физической подготовки юных волейболистов;
- о действиях судьи, тренера-преподавателя, во время соревновательной деятельности;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, выполнение творческих заданий.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты и ловкости;
- выполнять прыжки в длину, в высоту, в различных комбинациях с усложнением;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять бег с различным темпом и на разные дистанции;
- выполнять упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- правила обращения с огнём;
- правила обращения с опасными инструментами;
- правила обращения с незнакомыми людьми;
- основы норм гигиены;
- выполнение командных тактических взаимодействий;
- умение участвовать в соревнованиях;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Вариативные предметные области по годам обучения

Обучающиеся после каждого года обучения **будут знать и соблюдать** в предметной области *"Различные виды спорта и подвижные игры"* правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Будут уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр, развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Приобретут навыки сохранения собственной физической формы.

Обучающиеся после **первого и второго года обучения на базовом уровне будут уметь** применять в предметной области *"Развитие творческого мышления"* логическое мышление при выполнении простых технических упражнений.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения на **базовом** уровне **будут уметь** применять в предметной области "*Развитие творческого мышления*" изобретательность и логическое мышление при выполнении простых технических и тактических упражнений, самостоятельно решать поставленные задачи.

Обучающиеся после **пятого и шестого года** обучения на **базовом** уровне **будут уметь** применять в предметной области "*Развитие творческого мышления*" изобретательность и логическое мышление при выполнении сложных технических и тактических упражнений, сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения.

Будут демонстрировать самостоятельность в решении поставленных задач, умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения на **базовом** уровне **будут уметь** в предметной области "*Акробатика*" выполнять простые акробатические упражнения, способствующих развитию гибкости, быстроты, силы и координационных способностей.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения на **базовом** уровне **будут уметь** в предметной области "*Акробатика*" простые комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию гибкости, быстроты, силы и координационных способностей.

Обучающиеся после **пятого и шестого года** обучения на **базовом** уровне **будут уметь** в предметной области "*Акробатика*" комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию гибкости, быстроты, силы, координационных способностей, выносливости и повышения уровня развития физических качеств.

Обучающиеся после **первого, второго, третьего и четвёртого года** обучения на **базовом** уровне **будут уметь** в предметной области "*Специальные навыки*" выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Будут демонстрировать специальные физические качества по виду спорта волейбол.

Обучающиеся после **пятого и шестого года** обучения на **базовом** уровне **будут уметь** в предметной области "*Специальные навыки*" определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, выполнять точно задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Приобретут навыки и умения выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков.

Обучающиеся после **первого, второго, третьего и четвёртого года** обучения на **базовом** уровне **будут знать** в предметной области "*Спортивное и специальное оборудование*" устройства спортивного оборудования по избранному виду спорта.

Будут уметь использовать для достижения целей спортивное оборудование.

Приобретут навыки содержания спортивного оборудования.

Обучающиеся после **пятого и шестого года** обучения на **базовом** уровне **будут знать** в предметной области *"Спортивное и специальное оборудование"* устройства основного специального оборудования по избранному виду спорта.

Будут уметь использовать для достижения целей основное специальное оборудование.

Приобретут навыки содержания и ремонта спортивного оборудования.

Углубленный уровень

Обязательные предметные области по годам обучения

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения **будут знать** по предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- историю развития туризма;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения полноценного качества жизни;
- общероссийские и международные антидопинговые правила;
- коллективную и индивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры;
- действия судьи, тренера-преподавателя, во время соревновательной деятельности;
- понятие «честная игра»;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование.

Будут уметь по предметной области *«Общая и специальная физическая подготовка»*:

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты и ловкости;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять бег с различным темпом и на разные дистанции;
- выполнять упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- выполнение контрольно-тестовых итоговых упражнений и нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке;

Будут демонстрировать в предметной области *«Вид спорта»*:

- правила обращения с огнём;
- правила обращения с опасными инструментами;
- правила обращения с незнакомыми людьми;
- основы норм гигиены;
- выполнение командных тактических взаимодействий;
- умение участвовать в соревнованиях;
- применение способов само страховки при неожиданном падении;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Будут знать в предметной области *"Основы профессионального самоопределения"* о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий.

Смогут определять уровни развития физических качеств обучающихся.

Смогут составлять простые комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; планы-конспекты учебных занятий по ОФП и СФП; проводить учебные занятия.

Обучающиеся после **третьего и четвертого года** обучения **будут знать по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения полноценного качества жизни;
- этические вопросы спорта;
- общероссийские и международные антидопинговые правила;
- действия судей, тренера-преподавателя, участников во время соревновательной деятельности;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование;
- знать нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по туризму, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знать возрастные особенности детей и подростков, влияние на обучающихся занятий туризмом;
- знать основы питания туриста.

Будут уметь по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»:

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты и ловкости;
- выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание, броски из различных исходных положений);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять бег с различным темпом и на разные дистанции;
- выполнять упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции туриста;
- выполнение контрольно-тестовых итоговых упражнений и нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке;

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- выполнение индивидуальных технических элементов;
- выполнение командных тактических взаимодействий в защите и нападении;
- умение играть в пляжный волейбол;
- умение применять способы самостраховки и страховки;
- знать требования федерального стандарта спортивной подготовки;

- знать официальные правила соревнований по туризму, правила судейства.

Будут знать в предметной области "*Основы профессионального самоопределения*" о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к обучающемуся в видах спорта.

Смогут составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; планы-конспекты учебных занятий по ОФП и СФП, виду спорта; проводить учебные занятия.

Вариативные предметные области по годам обучения

Обучающиеся после каждого года обучения **будут знать и соблюдать** в предметной области "*Различные виды спорта и подвижные игры*" правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Будут уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр, развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Приобретут навыки сохранения собственной физической формы.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения **будут знать** в предметной области "*Судейская подготовка*" этику поведения спортивных судей.

Освоят методику судейства физкультурных и спортивных соревнований и **будут уметь** применять её на практике.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения **будут знать** в предметной области "*Судейская подготовка*" этику поведения спортивных судей.

Будут уметь применять методику судейства физкультурных и спортивных соревнований на практике.

Освоят квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения **будут уметь** в предметной области "*Развитие творческого мышления*" сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, применять изобретательность и логическое мышление, связанные с технической, тактической и интегральной подготовкой.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения **будут уметь** в предметной области "*Развитие творческого мышления*" самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи, концентрировать внимание, находиться в постоянной готовности совершать двигательные действия.

Обучающиеся после **первого и второго года** **будут уметь** в предметной области "*Акробатика*" выполнять основные комплексы акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в волейболе.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения будут уметь в предметной области "*Акробатика*" выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в волейболе.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения будут уметь в предметной области "*Специальные навыки*" своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Будут демонстрировать умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения будут уметь в предметной области "*Специальные навыки*" точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Будут демонстрировать умение владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения будут знать в предметной области "*Спортивное и специальное оборудование*" устройства специального оборудования по избранному виду спорта.

Будут уметь использовать для достижения целей специальное оборудование.

Приобретут навыки содержания и ремонта специального оборудования.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения будут знать в предметной области "*Спортивное и специальное оборудование*" устройства специального оборудования по избранному виду спорта.

Будут уметь использовать приобретённые навыки для содержания и ремонта специального оборудования.

На базовый уровень первого года обучения принимаются юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Показатели тестовых упражнений приведены в таблице 4.

Таблица 4

Тестовые упражнения по общей физической подготовке для зачисления в группы базового уровня 1 года обучения

Возраст	ОФП, СФП				
	Бег 30 м. (сек.)	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (м)	Прыжок вверх с места толчком двух ног, со взмахом руками (см)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 5х6 (сек)

	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
7-8 лет	7,0	7,5	3,5	3,0	27	22	130	120	13,5	14,0

На базовый уровень 2 года обучения и последующие принимаются юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке для соответствующего года обучения. На углубленный уровень обучения принимаются юниоры и юниорки, юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей, специальной физической подготовке и предметной области "вид спорта" для соответствующего года обучения.

Продолжительность обучения 8 лет. Из них - 6 лет на базовом уровне и 2 года на углубленном уровне.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, продолжительность обучения по образовательной программе на углубленном уровне увеличивается на **2 года**.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлены в таблице 5.

Таблица 5

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
Базовый уровень					
1	3	2x2x2	6	42	252
2	3	2x2x2	6	42	252
3	3	2x2x2	6	42	252
4	3	2x2x2	6	42	252
5	4	2x2x2x2	8	42	336
6	4	2x2x2x2	8	42	336
Углубленный уровень					
1	4	2x3x2x3	10	42	420
2	4	2x3x2x3	10	42	420
Дополнительный углубленный уровень					
3	5	2x3x2x3x2	12	42	504
4	5	2x3x2x3x2	12	42	504

Учебный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утверждённый приказом директора ДЮСШ на календарный год, согласованный тренерским советом отделения "волейбол" в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей, годов обучения и уровней сложности программы и не может превышать:

на 1-2 году обучения базового уровня сложности - 2-х часов;

на 3-6 году обучения базового уровня сложности - 3-х часов;

на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности - 3-х часов;

на 3-4 году обучения углубленного уровня сложности - 4-х часов.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет **3528**.

Основная форма организации занятий - очная, групповая.

Форма проведения занятий (вид): групповые практические занятия; групповые теоретические занятия; комплексные занятия; физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; мало групповая; индивидуальная.

Основными формами обучения являются: **групповые и индивидуальные практические занятия**. Также должны быть запланированы теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Формы промежуточной, итоговой аттестации:

- контрольные тестовые упражнения по ОФП и СФП, технической подготовке;
- тестирование освоения теоретической части программы.

Промежуточная аттестация - проводится ежегодно в конце учебного года - май/июнь. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР, методисты.

Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе/отчислении обучающегося.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года - апрель/май.

Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам принимается решение об освоении

обучающимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете.

Итоговая аттестация обучающихся проводится после полной реализации программы и помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности, включает контроль специальных знаний и умений.

Перевод обучающихся по годам обучения реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учётом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по волейболу.

2. Учебный план

В таблицах 6-10 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Таблица 8

План учебного процесса на 42 недели для базового уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объём нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах) Промежуточная	Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
Количество часов в неделю:							6	6	6	6	8	8
Общий объём часов:		1680	64	200	1328	24	252	252	252	252	336	336
1.	Обязательные предметные области	960	42	170	734	19	141	141	141	141	198	198
1,1	Теоретические основы ФК и Спорта	200	18	70		6	20	20	30	30	50	50
1,2	Общая физическая подготовка	326	12	50	330	6	51	51	48	48	64	64
1,3	Вид спорта	434	12	50	404	7	70	70	63	63	84	84
2.	Вариативные предметные области	632	20	30	530	5	97	97	97	97	122	122
2,1	Различные виды спорта и подвижные игры	210	4	6	210	1	30	30	35	35	40	40
2,2	Развитие творческого мышления	78	4	6	72	1	11	11	11	11	17	17
2,3	Акробатика	78	4	6	72	1	11	11	11	11	17	17
2,4	Специальные навыки	152	4	6	72	1	25	25	20	20	31	31
2,5	Спортивное и специальное оборудование	114	4	6	104	1	20	20	20	20	17	17
3.	Теоретические занятия	200	20	200		6	20	20	30	30	50	50
4.	Практические занятия	1392	44		1392	18	218	218	208	208	270	270
5.	Самостоятельная работа	64		20	44		10	10	10	10	12	12
6.	Промежуточная аттестация	24				24	4	4	4	4	4	4

Таблица 9

План учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объём нагрузок и (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах) Промежуточная	Распределение по годам обучения (в часах)			
				Теоретические	Практические		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Количество часов в неделю:							10	10	12	12
Общий объём часов:		1848	72	180	1328	24	420	420	504	504
1.	Обязательные предметные области	1094	58	160	734	19	241	241	306	306
1,1	Теоретические основы ФК и Спорта	180	15	40		5	42	42	48	48
1,2	ОФП и специальная подготовка	220	15	50	330	5	40	40	70	70
1,3	Вид спорта	432	14	50	304	5	98	98	118	118
1,4	Основы проф. самоопределения	262	14	20	100	4	61	61	70	70
2.	Вариативные предметные области	658	12	20	530	5	129	129	148	148
2,1	Различные виды спорта и подвижные игры	104	2	3	98	1	28	28	24	24
2,2	Судейская подготовка	92	2	4	85	1	21	21	25	25
2,3	Развитие творческого мышления	90	2	3	84	1	21	21	24	24
2,4	Акробатика	90	2	3	84	1	21	21	24	24
2,5	Специальные навыки	180	2	4	173	1	40	40	50	50
2,6	Спортивное и специальное оборудование	102	2	3	96	1	26	26	25	25
3.	Теоретические занятия	180	22	180		6	42	42	48	48
4.	Практические занятия	1572	50		1572	18	356	356	430	430
5.	Самостоятельная работа	72		22	50		16	16	20	20
6.	Промежуточная аттестация	24				24	6	6	6	6

Таблица 10

Расписание учебных занятий на 20__/20__ учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЁН
распорядительным актом _____

_____ (указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Тренер-преподаватель (Ф.И.О.)

Методист / _____ /
Ст. тренер-преподаватель / _____ /

3. Методическая часть.

Организация образовательной деятельности с обучающимися - это многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки, обучающихся всех возрастных групп. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебных и соревновательных нагрузок, играет большую роль в занятиях с подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность обучающихся будет неуклонно повышаться лишь в том случае, если учебные и соревновательные нагрузки на всех уровнях обучения будут соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям.

Методическая часть образовательной программы включает содержание и методику, содержание работы по предметным областям, методические материалы, методы выявления и отбора одарённых детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, план воспитательной и профориентационной работы.

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

Важную роль в построении плодотворной деятельности с обучающимися имеет значение подбора наиболее оптимальных и эффективных методов на учебных занятиях.

Основные методы учебных занятий, можно разделить на три группы: **практические, словесные, наглядные.**

При использовании **методов упражнений**, деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для освоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

С помощью методов использования слова, сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению учебных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдаётся предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Базовый уровень обучения предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к туризму, включает начальное обучение технике и тактике, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики, воспитание умений соревноваться.

В этот период осуществляется освоение основ. Программный материал для всех обучающихся должен быть распределён в соответствии с их возрастными особенностями, общей физической и спортивной подготовленностью. В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

Углубленный уровень направлен на специальную подготовку: физическую, техническую, тактическую, интегральную, соревновательную. Вводятся элементы специализации по туризму.

Необходимо соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольно-тестовых упражнений, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением прохождения категорийных походов. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные).

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажёрами. Особое место среди них занимают практические занятия по подготовке к походам, проведения ПВД.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся умения ориентироваться на местности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его.

При планировании учебных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Организационной формой и методической основой проведения учебных занятий являются групповые занятия. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. В общеразвивающие упражнения включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке обучающихся.

Базовый уровень

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

Содержание программы 1-2 года обучения:

Теоретическая подготовка. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Значение туристической деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристской деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и

инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Характеристики рек. Элементы русла. Типы и элементы долин. Естественные и искусственные препятствия. Влияние перечисленных факторов на сложность реки. Существующая терминология.

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища, для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полу приседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и много скоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Вид спорта

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по скальнику, высокотравью, густому кустарнику. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», само страховка альпенштоком, короткие привалы). Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода. Способы движения: «в лоб», траверсированные, глиссирование. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Основы техники водного туризма: техника гребли, посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по скальнику, высокотравью, густому кустарнику. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Тактические действия при прохождении водной дистанции, преодоление водных препятствий, пороги, движение против течения, преодоление экстренных ситуаций. Как проложить маршрут водного похода, его особенности. Участие в официальных спортивных мероприятиях включенных в единые календарные планы муниципального,

зонального, регионального, федерального уровня. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований. Соревнования на длинной и короткой дистанции, соревнования по спасательным работам. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции. Виды старта. Выбор и оборудование мест старта и финиша.

Содержание 3-4 года обучения.

Теоретическая подготовка.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания. Основные знаки судоходной обстановки. Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока, виды течений. Влияние потока на русло. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном. Посадка, высадка из судна. Правильное положение гребца. Выбор места причаливания. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Темп, ритм гребли в различных условиях, взаимодействие членов экипажа.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением:

упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полу приседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и много скоки. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Вид спорта

Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Техника организации подъема и спуска. Техника работы на искусственном рельефе. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Основы техники водного туризма: техника гребли, посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Страховка на этапе. Работа с карабинами различных видов. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи,

снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы. в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков. интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», само страховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода. Тактика движения плавательного средства при преодолении препятствий, стихийных препятствий. Тактические действия при прохождении трассы водного соревнования. Участие в официальных спортивных мероприятиях включенных в единые календарные планы муниципального, зонального, регионального, федерального уровня. Обеспечение судейских бригад необходимой документацией и инвентарем. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах. Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного ее прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников. Основная задача службы дистанции – постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.

Содержание 5-6 года обучения.

Теоретическая подготовка

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с

туристами-земляками. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

Вид спорта

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс клонов, переправы и т.д. Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Основные знаки при проведении водного похода. Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока, виды течений, бочка. Влияние потока на русло. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном. Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах. Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Посадка, высадка из судна

(рафта). Правильное положение гребца. Выбор места причаливания. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления рафтом. Темп, ритм гребли в различных условиях, взаимодействие членов экипажа. Техника движения против течения. Техника прохождения различных препятствий. Организация обноса препятствий. Рациональная техника гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления рафтом и их применение при прохождении препятствий разных типов.

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

Содержание обучения

Различные виды спорта и подвижные игры

Большую роль в формировании физических качеств играют различные виды спорта и подвижные игры, необходимые для развития быстроты, ловкости, координации движений и общей выносливости. Бег – один из распространённых и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

На первых этапах занятий совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении её продолжительности. В начале занятия длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно её увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнёров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Развитие творческого мышления

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчётливо возрастают требования к умственной деятельности обучающихся, неотъемлемым компонентом которой являются креативные способности.

Своеобразие творческой деятельности в учебном процессе заключается в том, что обучающийся проявляет себя, как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в группе, команде необходимо ставить общие (коллективные) цели. Таким образом, личные цели обучающегося должны сочетаться с коллективными.

Для развития творческого мышления у обучающихся на занятиях могут использоваться разнообразные задания, разработка маршрутов, создание карты местности.

Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

Акробатика

Для развития гибкости, координации движений, быстроты, общей выносливости на занятиях рекомендуется включать разнообразные акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперёд в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперёд, назад и в стороны в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты в стороны и вперёд; длинный кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнёра. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперёд, назад. Лазание по канату (в два и три приёма). Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 , 720^0 , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Специальные навыки

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег с

высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами). Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, беретов ручьев. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Спортивное и специальное оборудование

№ п/п	наименование	Количество штук
1	Палатка туристическая	4
2	Коврик туристический	16
3	Спальный мешок	16
4	Рюкзак туристический	16
5	Тент	2
6	Топор	1
7	Пила	1
8	Костровое оборудование	1
9	Система страховочная	10
10	Жумар	10
11	Спусковое страховочное (восьмерка)	10
12	Карабины	30
13	Каски для спортивного туризма	10

14	Медаптечка	1
15	Шина транспортная иммобилизационная	2
16	Тренажер для проведения сердечно-легочной реанимации	1
17	Лодка Рафт	1
18	Весло для рафтинга	10
19	Каска для рафтинга	10
20	Жилет спасательный	10
21	Спасконец	1
22	Насос ручной для рафта	1
23	Веревки туристические, 20м,30м,40м,60м.	4
24	Котелок	2
25	Ремнабор	1
26	Компас	4
27	Карты спортивные, административные, туристские.	3

Практические знания

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление плана подготовки ПВД. Составление плана-графика движения в походе любого вида (пешеходного, водного, велосипедного). Составление меню и списка продуктов для похода. Приготовление пищи на костре. Положения о соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнованиях. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Участие в учебно-

тренировочных спортивных походах. Проведение водных и пешеходных походов выходного дня. Участие в официальных спортивных мероприятиях включенных в единые календарные планы муниципального, зонального, регионального, федерального уровня. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Своевременная расстановка и этапов и ворот, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Хронометраж прохождения этапа

Самостоятельная работа

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

Промежуточная аттестация

Промежуточная и итоговая аттестация проводится по средствам сдачи контрольных нормативов, участия в соревнованиях и категорийных походах.

1-2 год

Нормативные требования по ОФП у девочек

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30м, сек	5,8	5,9	6,4	6,9	7,4
Прыжок в длину с места, см.	160	150	140	130	125
Прыжок вверх с места, см.	20	15	13	11	10
Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы, см	350	300	250	200	180
Челночный бег 3x10 м, сек.	8,4	8,6	8,8	9,0	9,6
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	800	750	700	650	600
Жим от гимнастической скамейки	9	8	6	4	3
Наклон вперед, см.	15	11	6	0	-5

Нормативные требования по ОФП у мальчиков

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,3	5,6	6,1	6,4	7,0
Прыжок в длину с места, см.	175	160	145	130	125
Прыжок вверх с места, см.	30	25	20	15	10
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	500	450	400	300	250
Челночный бег 3x10 м, сек.	8,5	8,7	8,9	9,1	9,7
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1150	1050	1000	950	900
Подтягивание, кол-во раз	6	5	4	3	1
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

3-4 год

Нормативные требования по ОФП у девочек

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,8	5,7	6,2	6,7	7,2
Прыжок в длину с места, см.	180	170	160	150	145
Прыжок вверх с места, см.	30	25	21	17	13
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	450	400	350	300	250
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,8	7,9	8,3	8,8	9,3
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1000	950	900	850	800
Жим от гимнастической скамейки	11	10	8	6	5
Наклон вперед, см.	16	11	6	0	-5

Нормативные требования по ОФП у мальчиков

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,1	5,4	5,9	6,2	6,8
Прыжок в длину с места, см.	195	180	165	150	145
Прыжок вверх с места, см.					
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	800	700	650	600	550
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,5	7,6	8,1	8,6	9,3
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1250	1200	1100	1050	1000
Подтягивание, кол-во раз	10	7	6	3	1
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

5-6 год

Нормативные требования по ОФП у девушек

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,3	5,4	5,9	6,4	6,9
Прыжок в длину с места, см.	190	180	170	160	155
Прыжок вверх с места, см.	33	30	26	21	18
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	500	450	400	350	300
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,6	7,7	8,1	8,6	9,1
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1100	1050	1000	950	900
Жим от гимнастической скамейки	13	12	9	7	6
Наклон вперед, см.	16	11	6	0	-5

Нормативные требования по ОФП у юношей

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,0	5,1	5,6	6,1	6,6
Прыжок в длину с места, см.	210	195	180	165	160
Прыжок вверх с места, см.	45	40	35	30	25
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	850	750	700	650	600
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,3	7,4	7,9	8,4	8,9
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1300	1250	1200	1100	1050
Подтягивание, кол-во раз	11	8	7	4	2
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

Нормативные требования по СФП

Норматив	юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-во	7	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Челночный бег через гору 3x20, сек	26	27	28	29	30	28	29	30	31	32
Отжимание лежа в упоре, кол-во	4	3	2	1	0	-	-	-	-	-

Углубленный уровень

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛЮСТИ

Содержание 7-8 года обучения

Теоретическая подготовка

Развитие туризма, альпинизма, детского туризма в России. Первая конференция туристов, создание общества пролетарского туризма (ОПТ) в 1928 году. Зарождение российского альпинизма. Восхождение студентов Тбилисского университета под руководством профессора Г.П. Николадзе на Казбек 28 августа 1923г. Особенности спортивного туризма. Специфика горной местности:

изменение с высотой солнечной радиации и атмосферного давления, недостаток кислорода; резкие перепады высот; разнообразие форм рельефа с преобладанием крутосклонных, наличие скал, развалов, осыпей, россыпей, снегов, ледников; резкая смена погодных условий; вертикальная поясность. Постепенная акклиматизация.

ОФП и специальная подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами). Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, беретов ручьев. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Вид спорта

Совершенствование прохождения этапов подъем, траверс, спуск. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника движения по навесной переправе. Техника организации подъема и спуска. Техника работы на искусственном рельефе. Работа со спусковыми устройствами. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков. Организация переправ через горные реки. Горные реки как серьезное техническое препятствие. Отличительные особенности горных рек (глубина, зависимость уровня воды от времени суток, скорость течения, характер дна, береговых подходов). Способы переправы. Выбор места для переправы, страховки, наблюдения. Одежда, обувь переправляющегося. Правила страховки при переправах. Переправы вброд (с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, кругом). Недопустимость применения схватывающего узла. Техника движения против течения. Техника прохождения различных препятствий. Организация обноса препятствий. Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах. Принцип экономии сил. Рациональная техника гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления рафтом и их применение при прохождении препятствий разных типов. Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Способы торможения рафта. Техника использования весла. Техника использования камней, береговых выступов и структуры потока для торможения и управления рафтом. Зависимость тактики от цели путешествия, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности, схоженности группы. Основная задача тактического плана — безаварийное прохождение намеченного маршрута. Особенности организации движения в горах (режим движения и его увязка с режимом отдыха и питания). Роль направляющего и замыкающего. Место руководителя. Влияние метеорологической обстановки на тактику движения. Основы тактики преодоления перевалов. Значение предварительного

Основы профессионального самоопределения

Организация работы в группе, распределение обязанностей и их выполнение. Умение работать в команде, развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение практического опыта педагогической

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

Содержание 7-8 года обучения

Различные виды спорта и подвижные игры

Большую роль в формировании физических качеств играют различные виды спорта и подвижные игры, необходимые для развития быстроты, ловкости, координации движений и общей выносливости. Бег – один из распространённых и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

На первых этапах занятий совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении её продолжительности. В начале занятия длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно её увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнёров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Судейская подготовка

Участие в официальных спортивных мероприятиях включенных в единые календарные планы муниципального, зонального, регионального, федерального уровня. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая. Действия судьи при возникновении спорной ситуации. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов. Организация и участие в соревнованиях, схемы дистанций, судейская практика. Применение штрафов на дистанции. Формирование судейской коллегии.

Развитие творческого мышления

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности обучающихся, неотъемлемым компонентом которой являются креативные способности.

Своеобразие творческой деятельности в учебном процессе заключается в том, что обучающийся проявляет себя, как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в группе, команде необходимо ставить общие (коллективные) цели. Таким образом, личные цели обучающегося должны сочетаться с коллективными.

Для развития творческого мышления у обучающихся на занятиях могут использоваться разнообразные задания, разработка маршрутов, создание карты местности.

Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

Акробатика

Для развития гибкости, координации движений, быстроты, общей выносливости на занятиях рекомендуется включать разнообразные акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед; длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату (в два и три приёма). Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 , 720^0 , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Специальные навыки

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправы с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Совершенствование навыков преодоления

естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков. Работа со спусковыми устройствами. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков. Организация переправ через горные реки. Горные реки как серьезное техническое препятствие. Отличительные особенности горных рек (глубина, зависимость уровня воды от времени суток, скорость течения, характер дна, береговых подходов). Способы переправы. Выбор места для переправы, страховки, наблюдения. Одежда, обувь переправляющегося. Правила страховки при переправах. Переправы вброд (с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, кругом). Недопустимость применения схватывающего узла. Техника движения против течения. Техника прохождения различных препятствий. Организация обноса препятствий. Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах. Принцип экономии сил. Рациональная техника гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления рафтом и их применение при прохождении препятствий разных типов. Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Способы торможения рафта. Техника использования весла. Тактика прохождения маршрута водных соревнований. Тактика преодоления водных препятствий. Тактические действия в соревнованиях.

Спортивное и специальное оборудование

№ п/п	наименование	Количество штук
1	Палатка туристическая	4
2	Коврик туристический	16
3	Спальный мешок	16
4	Рюкзак туристический	16
5	Тент	2
6	Топор	1
7	Пила	1
8	Костровое оборудование	1
9	Система страховочная	10
10	Жумар	10
11	Спусковое страховочное (восьмерка)	10
12	Карабины	30
13	Каски для спортивного туризма	10
14	Медаптечка	1
15	Шина транспортная иммобилизационная	2
16	Тренажер для проведения сердечно-легочной реанимации	1
17	Лодка Рафт	1
18	Весло для рафтинга	10
19	Каска для рафтинга	10

20	Жилет спасательный	10
21	Спасконец	1
22	Насос ручной для рафта	1
23	Веревки туристические, 20м,30м,40м,60м.	4
24	Котелок	2
25	Ремнабор	1
26	Компас	4
27	Карты спортивные, административные, туристские.	3

Практические занятия

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправы с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков. Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Страховка на этапе. Работа с карабинами различных видов, преодоление препятствий в природной среде. Оказание первой медицинской помощи. Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Участие в учебно-тренировочных спортивных походах.

Самостоятельная работа

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

Промежуточная аттестация

Промежуточная и итоговая аттестация проводится по средствам сдачи контрольных нормативов, участия в соревнованиях и категорийных походах.

Нормативные требования по ОФП у девушек

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	4,6	4,7	5,1	5,6	6,1
Прыжок в длину с места, см.	220	210	200	190	180
Прыжок вверх с места, см.	45	40	36	32	29
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	800	700	650	600	550
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,0	7,1	7,4	7,8	8,3
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1250	1200	1150	1100	1050
Жим от гимнастической скамейки	22	19	16	12	11
Наклон вперед, см.	16	11	6	0	-5

Нормативные требования по ОФП у юношей

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	4,3	4,4	4,8	5,3	5,8
Прыжок в длину с места, см.	250	235	220	205	200
Прыжок вверх с места, см.	60	55	50	45	40
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	1500	1400	1300	1200	1100
Челночный бег 3x10 м, сек.	6,5	6,7	7,2	7,7	8,2
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1450	1400	1350	1300	1250
Подтягивание, кол-во раз	14	11	10	7	5
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

Нормативные требования по СФП

Норматив	юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-во	13	11	9	7	5	11	9	7	5	3
Лазание по сдвоенной основной веревке, м.	3	2,5	2	1,5	1	3	2,5	2	1,5	1
Челночный бег через гору 3x20, сек	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29
Отжимание лежа в упоре, кол-во	10	9	8	7	6	-	-	-	-	-
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во	8	7	6	5	4	5	4	3	2	1

Нормативные требования по технической подготовке

Норматив	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Узлы (кол-во узлов за 4 мин.)	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
Установка палатки, мин	3	3,10	3,20	3,30	3,40	3,30	3,40	3,50	4	4,10
Одевание страховочной системы, мин.	2,30	3	3,30	4	4,30	2,30	3	3,30	4	4,30
ПТС по перилам, мин	3,20	3,40	4	4,20	4,40	3,40	4	4,20	4,40	5
Работа с альпенштоком, мин	2,30	3	3,30	4	4,30	3,30	4	4,30	5	5,30
Вертикальный маятник, м.	3,5	3,25	3	2,75	2,5	3	2,75	2,5	2,25	2
Горизонтальный маятник, мин.	1,30	1,40	1,50	2	2,10	1,50	2	2,10	2,20	2,30

Рекомендуется использовать методику «погружения» детей в проблему (образовательный процесс, туристско-краеведческие мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей.

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения по их функциональным специальностям. Она основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе – слайд-фильмы, электронные компьютерные презентации, видеofilмы), таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование. Каждая пройденная тема должна закрепляться на практическом занятии в походе, на соревнованиях с разбором допущенных ошибок. Особое внимание при этом должно обращаться вопросам безопасности.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода, экспедиции, участия в лагере, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

- к занятиям по спортивному туризму допускаются лица с 8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;
- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия спортивным туризмом можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;
- для занятий спортивным туризмом занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий в спортивном зале:

- Спортивный зал: спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;
 - освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;
 - все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу.
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия: после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала; проветрить спортивный зал; в раздевалке при спортивном зале, обучающимся необходимо переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь); по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и составляет 6 часов в неделю.

4. Воспитательная и профориентационная работа

Главной задачей на занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и

нравственных качеств личности, обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Основную воспитательную работу должен выполнять тренер-преподаватель, который не должен ограничивать свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участие в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие

– способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями во всех предметных областях. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учётом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Использование педагогом принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей ДЮСШ.

Профориентационная работа с обучающимися должна проводиться с целью создания условий для их осознанного профессионального самоопределения, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и

профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Профориентационная работа в ДЮСШ может осуществляться в различных формах: беседах, тематических вечерах, лекториях, круглых столах, мастер-классов, собраний, экскурсий в институты физической культуры, посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, встречах с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны, просмотров кинофильмов, телепередач о спорте, беседах о значении физической культуры и др.

5. Система контроля

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный контроль подготовленности - (навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения туристских навыков, а также теоретических знаний.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем. Проведение аттестации можно провести в течение 2-3 учебных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у обучающихся уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются обучающимися после 15- 20-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

скоростные; скоростно-силовые; координационные; гибкость; силовые; к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом могут выполняться каждым обучающимся до трёх раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учёт их участия в официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, по решению педагогического совета могут оставляться на повторное обучение.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия последнего года обучения.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведётся на основе оценки учебной нагрузки.

Контрольно-тестовые упражнения по предметной области "Общая и специальная физическая подготовка" представлены в таблице

1-2 год обучения

Нормативные требования по ОФП у девочек

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30м, сек	5,8	5,9	6,4	6,9	7,4
Прыжок в длину с места, см.	160	150	140	130	125
Прыжок вверх с места, см.	20	15	13	11	10
Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы, см	350	300	250	200	180
Челночный бег 3x10 м, сек.	8,4	8,6	8,8	9,0	9,6
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	800	750	700	650	600
Жим от гимнастической скамейки	9	8	6	4	3
Наклон вперед, см.	15	11	6	0	-5

Нормативные требования по ОФП у мальчиков

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,3	5,6	6,1	6,4	7,0
Прыжок в длину с места, см.	175	160	145	130	125
Прыжок вверх с места, см.	30	25	20	15	10
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	500	450	400	300	250
Челночный бег 3x10 м, сек.	8,5	8,7	8,9	9,1	9,7
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1150	1050	1000	950	900
Подтягивание, кол-во раз	6	5	4	3	1
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

3-4 год обучения

Нормативные требования по ОФП у девочек

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,8	5,7	6,2	6,7	7,2
Прыжок в длину с места, см.	180	170	160	150	145
Прыжок вверх с места, см.	30	25	21	17	13
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	450	400	350	300	250
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,8	7,9	8,3	8,8	9,3
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1000	950	900	850	800
Жим от гимнастической скамейки	11	10	8	6	5
Наклон вперед, см.	16	11	6	0	-5

Нормативные требования по ОФП у мальчиков

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,1	5,4	5,9	6,2	6,8
Прыжок в длину с места, см.	195	180	165	150	145
Прыжок вверх с места, см.					
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	800	700	650	600	550
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,5	7,6	8,1	8,6	9,3
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1250	1200	1100	1050	1000
Подтягивание, кол-во раз	10	7	6	3	1
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

5-6 год обучения

Нормативные требования по ОФП у девушек

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,3	5,4	5,9	6,4	6,9
Прыжок в длину с места, см.	190	180	170	160	155
Прыжок вверх с места, см.	33	30	26	21	18
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	500	450	400	350	300
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,6	7,7	8,1	8,6	9,1
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1100	1050	1000	950	900
Жим от гимнастической скамейки	13	12	9	7	6
Наклон вперед, см.	16	11	6	0	-5

Нормативные требования по ОФП у юношей

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,0	5,1	5,6	6,1	6,6
Прыжок в длину с места, см.	210	195	180	165	160
Прыжок вверх с места, см.	45	40	35	30	25
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	850	750	700	650	600
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,3	7,4	7,9	8,4	8,9
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1300	1250	1200	1100	1050
Подтягивание, кол-во раз	11	8	7	4	2
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

Нормативные требования по СФП

Норматив	юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-во	7	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Челночный бег через гору 3x20, сек	26	27	28	29	30	28	29	30	31	32
Отжимание лежа в упоре, кол-во	4	3	2	1	0	-	-	-	-	-

7-8 год обучения

Нормативные требования по ОФП у девушек

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	4,6	4,7	5,1	5,6	6,1
Прыжок в длину с места, см.	220	210	200	190	180
Прыжок вверх с места, см.	45	40	36	32	29
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	800	700	650	600	550
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,0	7,1	7,4	7,8	8,3
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1250	1200	1150	1100	1050
Жим от гимнастической скамейки	22	19	16	12	11
Наклон вперед, см.	16	11	6	0	-5

Нормативные требования по ОФП у юношей

Норматив	отлично	хорошо	удовлетво рительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	4,3	4,4	4,8	5,3	5,8
Прыжок в длину с места, см.	250	235	220	205	200
Прыжок вверх с места, см.	60	55	50	45	40
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	1500	1400	1300	1200	1100
Челночный бег 3x10 м, сек.	6,5	6,7	7,2	7,7	8,2
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1450	1400	1350	1300	1250
Подтягивание, кол-во раз	14	11	10	7	5
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

Нормативные требования по СФП

Норматив	юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-во	13	11	9	7	5	11	9	7	5	3
Лазание по сдвоенной основной веревке, м.	3	2,5	2	1,5	1	3	2,5	2	1,5	1
Челночный бег через гору 3x20, сек	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29
Отжимание лежа в упоре, кол-во	10	9	8	7	6	-	-	-	-	-
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во	8	7	6	5	4	5	4	3	2	1

Нормативные требования по технической подготовке (ТТМ)

Норматив	юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Узлы (кол-во узлов за 4 мин.)	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
Установка палатки, мин	3	3,10	3,20	3,30	3,40	3,30	3,40	3,50	4	4,10
Одевание страховочной системы, мин.	2,30	3	3,30	4	4,30	2,30	3	3,30	4	4,30
ПТС по перилам, мин	3,20	3,40	4	4,20	4,40	3,40	4	4,20	4,40	5
Работа альпенштоком, мин	2,30	3	3,30	4	4,30	3,30	4	4,30	5	5,30
Вертикальный маятник, м.	3,5	3,25	3	2,75	2,5	3	2,75	2,5	2,25	2
Горизонтальный маятник, мин.	1,30	1,40	1,50	2	2,10	1,50	2	2,10	2,20	2,30

9-10 год обучения

Нормативные требования по ОФП у девушек

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	4,6	4,7	5,1	5,6	6,1
Прыжок в длину с места, см.	220	210	200	190	180
Прыжок вверх с места, см.	45	40	36	32	29
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	800	700	650	600	550
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,0	7,1	7,4	7,8	8,3
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1250	1200	1150	1100	1050
Жим от гимнастической скамейки	22	19	16	12	11
Наклон вперед, см.	16	11	6	0	-5

Нормативные требования по ОФП у юношей

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	4,3	4,4	4,8	5,3	5,8
Прыжок в длину с места, см.	250	235	220	205	200
Прыжок вверх с места, см.	60	55	50	45	40
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	1500	1400	1300	1200	1100
Челночный бег 3x10 м, сек.	6,5	6,7	7,2	7,7	8,2
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1450	1400	1350	1300	1250

Подтягивание, кол-во раз	14	11	10	7	5
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

Нормативные требования по СФП

Норматив	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-во	13	11	9	7	5	11	9	7	5	3
Лазание по сдвоенной основной веревке, м.	3	2,5	2	1,5	1	3	2,5	2	1,5	1
Челночный бег через гору 3x20, сек	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29
Отжимание лежа в упоре, кол-во	10	9	8	7	6	-	-	-	-	-
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во	8	7	6	5	4	5	4	3	2	1

Нормативные требования по технической подготовке (ТТМ)

Норматив	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Узлы (кол-во узлов за 4 мин.)	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
Установка палатки, мин	3	3,10	3,20	3,30	3,40	3,30	3,40	3,50	4	4,10
Одевание страховочной системы, мин.	2,30	3	3,30	4	4,30	2,30	3	3,30	4	4,30
ПТС по перилам, мин	3,20	3,40	4	4,20	4,40	3,40	4	4,20	4,40	5
Работа с альпенштоком, мин	2,30	3	3,30	4	4,30	3,30	4	4,30	5	5,30
Вертикальный маятник, м.	3,5	3,25	3	2,75	2,5	3	2,75	2,5	2,25	2
Горизонтальный маятник, мин.	1,30	1,40	1,50	2	2,10	1,50	2	2,10	2,20	2,30

Вопросы по теории.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ

1. Кто в группе отвечает за питание?

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

2. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

СНАРЯЖЕНИЕ

3. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

4. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

БИВАК

5. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

6. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

7. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.

3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть

КОМАНДЫ ПРИ РАБОТЕ С ВЕРЕВКАМИ.

8. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

9. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

1. Подтяни.
2. Выбери
3. Возьми
4. Забери
5. Выдай

10. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

11. Какая команда подается при готовности к страховке?

1. Я держу тебя.
2. Я страхую.
3. Страховка готова.
4. Все нормально.
5. Можешь идти.

12. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.
5. Пошел.

УЗЛЫ

13. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

14. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

1. Прямой.
2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.
4. Булинь.
5. Встречный.

15. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брашкотовый.

16. Сколько поперечных жердей длиной 0,7 м должна иметь рама носилок в классическом варианте?

1. Две.
2. Три.
3. Четыре.
4. Любое.

Движение по маршруту

17. В пешем маршруте десятиминутный отдых устраивается...

1. После каждых 20 минут движения по маршруту
2. После каждых 40 минут движения по маршруту
3. После каждых 70 минут движения по маршруту

18. Как определить какой берег правый?

1. Встать лицом по течению реки: справа будет правый берег.
2. Встать лицом против течения реки: справа будет правый берег.
3. Встать лицом по направлению движения, справа будет правый берег.

19. Движение групп на маршруте организуется...

1. Гуськом, в непосредственной близости друг от друга.
2. В пределах голосовой связи между ведущим и замыкающим.
3. В пределах визуальной связи между ведущим и замыкающим.

20. Чем объясняется популярность пешеходного туризма?

1. Доступностью.
2. Легкостью организации.
3. Легкостью маршрутов.

21. Какое правило определения темпа похода?

1. Равнение по самому слабому.
2. Равнение по самому сильному.
3. Равнение по скорости среднеподготовленного участника.

22. Какие из перечисленных препятствий не являются естественными?

1. Лесная чаща.
2. Болото.
3. Автострада.

23. Можно ли пересекать реку при отсутствии моста?

1. Да , с учетом особенности реки.
2. Нет.

24. Можно ли отправляться в туристический поход по горной местности без маршрута?

1. Да , если в походе взрослый.
2. Нет , только по проверенному и с проводником.
3. Нет , в горный туристический поход детям запрещено.

25. При каких условиях возрастает опасность камнепадов?

1. Во время дождя.
2. Во время ветра.
3. Ночью.

Первая медицинская помощь

26. Выберите верное определение понятия «Первая медицинская помощь».

1. Комплекс медицинских услуг, предоставляемых в первых медицинских учреждениях, основанных в Российской Империи
2. Комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых пострадавшему на месте происшествия и в период доставки его в медицинское учреждение
3. Комплекс медицинских мер, оказываемых больному после проведения операции на территории больничного учреждения

27. Кто может оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему?

1. Родственники, имеющие документы, подтверждающие личность больного

2. Люди, имеющие соответствующую медицинскую подготовку
3. Только медики, прибывшие на место происшествия

28. Какие мероприятия не включает в себя первая медицинская помощь?

1. Искусственное дыхание
2. Непрямой массаж сердца
3. Хирургическое вмешательство

29. Что необходимо сделать в первую очередь, при наличии артериального кровотечения из конечности у пострадавшего?

1. Наложить шину для обеспечения неподвижности конечности
2. Остановить кровотечение
3. Наложить стерильную повязку

30. Что необходимо определить в самом начале, приступая к оказанию первой медицинской помощи?

1. Последовательность действий
2. Стоимость оказания услуг
3. Скорость выполнения действий

ИСТОРИЯ

31. Где, в какой стране находится Красная поляна – место проведения зимних олимпийских игр 2014 года?

1. В США
2. В России.
3. В Казахстане.
4. В Китае.
5. В Бразилии.

32. Кто из богов Олимпа покровительствовал атлетам?

1. Гермес.
2. Зевс.
3. Деметра.

33. Какие самые известные спортивные состязания человечества в начале своей истории проводились в греческой деревне?

1. Спарта.
2. Афины.
3. Олимпия.

34. Родина Олимпийских игр?

1. Китай.
2. Россия.
3. Греция.

Таблица ответов.

№ вопроса	№ ответа					
1	2					
2	4					
3	2	4	5			
4	2	3	5			
5	2	3	4			
6	2	5	6	1	4	3
7	1	4	2	5	3	
8	4					
9	2					
10	4					
11	3					
12	5					
13	2	3				
14	1	3				
15	1	4	5			
16	2					
17	2					
18	1					
19	1					
20	1					
21	1					
22	3					
23	1					
24	2					
25	1					
26	2					
27	2					
28	3					
29	2					
30	1					
31	2					
32	1					
33	3					

34	3					
----	---	--	--	--	--	--

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной (итоговой) аттестации

Вид спорта - Волейбол, уровень и год обучения _____ (например Б 6),
кол-во обучающихся в группе _____, тренер-преподаватель _____

Дата проведения тестирования " _____ " _____ 20__ г

Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области

"Общая и специальная физическая подготовка"

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Контрольно-тестовые упражнения									Средний бал	
		Выполнение каждого упражнения оценивается знаком в баллах 2 или 5										
		Бег на 30 м, с	Баллы	Челночный бег 5 x 6 м, с	Баллы	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками. м	Баллы	Прыжок в длину с места, см	Баллы	Прыжок вверх с места со взмахом	Баллы	
1												
2												

Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области "Вид спорта"

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Контрольно-тестовые упражнения	
		Выполнение каждого упражнения оценивается знаком в баллах 2 или 5	Баллы
1		Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	
		Баллы	
		Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) (кол-во серий)	
		Баллы	
		Подача на точность верхняя прямая указанную половину площадки (10 попыток)	
		Баллы	
		Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6 (10 попыток)	
		Баллы	
		Блокирование одиночных ударов по ходу (10 попыток)	
		Баллы	
		Приём подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток)	
		Баллы	
		Средний бал	
		Общее кол-во соревнований в году	
		Кол-во соревнований, в которых принял участие обучающийся	
2			

**Результаты
тестирования по освоения теоретической части программы**

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Результат тестирования (кол-во баллов)
1.		
2.		

Результаты промежуточной (итоговой) аттестации

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Результат аттестации (кол-во баллов)	Вывод по итогам аттестации
1			
2			

Председатель комиссии _____

Члены комиссии _____

Примечание

В выводе должно быть указано одно из следующих утверждений:

- перевести на год обучения с указанием уровня;
- оставить на повторное обучение;
- выдать документ об окончании обучения
- отчислить из ДЮСШ.

6. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых ДЮСШ) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учётом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

В соответствии с Профессиональным стандартом должность "тренер-преподаватель" используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, должность "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" используется при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и предпрофессиональным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования только по общеразвивающим программам.

Педагогические работники, имеющие высшее образование, должны составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

7. Перечень информационного обеспечения

1. Правила соревнований по туристическому многоборью. / Ростов-на-Дону – 1999 г.
2. А.П. Шамов Уроки туризма. Часть 2. Преподавание туризма в общеобразовательной школе. / Ростов-на-Дону – 1999 г.
3. Правила соревнований по туристическому многоборью. /Ростов-на-Дону – 2001 г.
4. Рекомендации по проведению соревнований по туризму и спортивному ориентированию. /Ростов-на-Дону – 2002 г.
5. Р.И. Бочарова Информационно – методический «Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения.» № 6 / Краснодар – 2006 г.
6. Е.А. Кошевникова Информационно – методический «Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения.» № 4 / Краснодар – 2005 г.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Федерация спортивного туризма России. www.tssr.ru
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. www.school-

collection.edu.ru

3. Министерство спорта РФ. www.minsport.gov.ru
4. Официальный сайт спортивного туризма - <http://www.tmmoscow.ru/>
5. Федерация спортивного туризма России - <http://www.tssr.ru/>
6. Спортклуб МАИ. Спортивный туризм - <http://www.turclubmai.ru/heading/papers/49/>

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Федерация спортивного туризма России «Моя академия туризма» <https://www.youtube.com/channel/UCQOltwamiTzhzBsvXLOHBwQ>
2. Государственное бюджетное учреждение «Центр туризма и экскурсий» Краснодарского края <https://ctekrd.wixsite.com/utur/koпiя-antikoppyciя>