ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО
Протокол № 4 от «23» мая 2018 г.
малого педагогического совета
СДЮСШ ОР № 2
руководитель структурного подразделения
М.А. Абрамчук _____

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 1815-01 от «30» 08 2018г.
Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
_____ М.Р. Катунова

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта Спортивный туризм

Возраст учащихся - 10 лет
Срок реализации – 7 и более лет

Разработчики:
Федотов Алексей Евгеньевич
старший тренер-преподаватель,
Колоскова Юлия Александровна
тренер-преподаватель,
Сорокина Наталия Васильевна
педагог-организатор

ОДОБРЕНО
Протокол Методического совета
№ 9 от «30» 08 2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональной программа по виду спорта спортивный туризм (далее - Программа) разработана в соответствии

1) Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2) Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
3) Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125
4) Нормативная часть данной Программы составлена на основании Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга» (в ред. от 26.07.2016).
5) Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731;
6) Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730;
7) на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному туризму, утвержденного приказом Минспорта России от 16.04.2018 № 345.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до тренировочных этапов с возможностью перехода на этапы спортивной подготовки до высшего спортивного мастерства

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Вид спорта "Спортивный туризм" включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов»

Развитием спортивного туризма в России занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет - Федерация спортивного туризма России, в Санкт-Петербурге — общественная организация «Региональная спортивная Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга».

Всероссийский реестр видов спорта ввел новые понятия для спортсменов-туристов. Все соревнования разделены на 2 дисциплины:
- дисциплина – «маршрут» — непосредственно походы и спортивные туры (в соответствии с категорией сложности);
- дисциплина – «дистанция» (бывшее «туристское многоборье») — в зависимости от сложности этапов делятся на классы с 1 по 6. Класс дистанции условно соответствует категории сложности соответствующего похода.
В обеих дисциплинах соревнования проводятся по различным видам туризма:
пеший, водный, лыжный, горный, парусный, спелео, на средствах передвижения (велосипедные, автомото, конные), комбинированные

В 2009г. в ГБОУ «СПБ ГДТЮ» была получена лицензия на программу физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм: туристские маршруты и туристские дистанции». Она объединяла походный опыт, приобретенный ранее в учебных группах туристско-краеведческой направленности, и опыт участия в соревнованиях в условиях спортивной школы. По этой программе отделение отработало 8 полных учебных лет

и добилось значительных успехов. Семи учащимся присвоено звание «Мастер спорта», разряд «Кандидат в мастера спорта» присвоено и подтверждено за этот период 52 спортсменам, более 100 учащихся выполнили массовые спортивные разряды.
Спортсмены-учащиеся СДЮСШ ОР № 2 являются безусловными лидерами городских соревнований и уверенно выступают на Первенствах России, занимая призовые места.
За восемь лет работы тренеры-преподаватели отделения определились в выборе вида спорта, в котором работают и добиваются результатов: спортивный туризм: дисциплины - дистанции; маршруты - пешеходные, лыжные, горные, водные.

На отделении спортивного туризма в СДЮСШ ОР № 2 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» приоритетной является основная дисциплина: дистанция - по виду «пешеходный туризм» и возможно включение по видам: дистанция - водная – байдарка, дистанция – горная, дистанция – лыжная. В программу может быть включено совершение пеших, водных, горных, лыжных походов с участием или без участия в соревновательной дисциплине «маршрут». Виды деятельности соответствуют следующим видам спортивных дисциплин из Всероссийского реестра видов спорта (Таблица 1)

Таблица 1

Перечень спортивных дисциплин вида спорта – СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

(номер - код - 0840005411Я)

маршрут - водный (1- 3 категория)	0840081811Я
маршрут - горный (1- 3 категория)	0840041811Я
маршрут - лыжный (1- 3 категория)	0840051811Я
маршрут - пешеходный (1- 3 категория)	0840151811Я
дистанция - водная – байдарка	0840191811Я
дистанция - горная – группа	0840161811Я
дистанция - горная – связка	0840233811Я

дистанция - лыжная – группа	0840113811Я
дистанция - лыжная – связка	0840281811Я
дистанция – лыжная	0840141811Я
дистанция - пешеходная – группа	0840091811Я
дистанция - пешеходная – связка	0840271811Я
дистанция – пешеходная	0840261811Я

В программу занятий включен вид спорта «спортивное ориентирование», т.к.
- в летней программе соревнований на длинных дистанциях есть этап «Ориентирование».
-при проведении походов навыки ориентирования являются необходимыми для прохождения маршрута.
Спортсмены туристы могут участвовать в квалификационных соревнованиях по спортивному ориентированию и выполнять разрядные требования и нормативы.
В Программу занятий и соревнований входят элементы скалолазания.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 7 лет обучения и более с возможным переходом на этапы ССМ (совершенствование спортивного мастерства) и далее ВСМ (высшего спортивного мастерства).

Цели и задачи программы

Целью программы является:
Развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, выявление спортивно одаренных детей.

Для достижения основной цели решаются следующие задачи:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по спортивному туризму;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности спортсмена по спортивному туризму;
- получение спортсменами знаний в области спортивного туризма, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивного туризма, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим

и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спортивному туризму.

Содержание Программы

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся

Программа позволяет развивать качественные свойства учащихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия спортивным туризмом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, умение работать в команде, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок

Программа содержит следующие предметные области:

1. Теория и методика физической культуры и спорта;
2. Общая и специальная физическая подготовка;
3. Избранный вид спорта – спортивный туризм;
4. Другие виды спорта и подвижные игры;
5. Технико-тактическая и психологическая подготовки.

Условия реализации Программы

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-туристов на различных этапах многолетней подготовки.

Учебный материал программы излагается по этапам подготовки - этап начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочный этап (УТ).

Все этапы связаны между собой, что обеспечивает единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней тренировки спортсменов по мере роста спортивного мастерства.

Минимальный срок реализации программы – 7 лет.

Программой предусмотрена следующая организация образовательного процесса:

- на этапе начальной подготовки – 1-2 года;
- на учебно-тренировочном этапе – 5 лет,

Тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- однодневные и многодневные маршруты;

- тестирование и контроль.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

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

.2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в виде спорта «спортивный туризм»;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

5. в области спортивного и специального оборудования:
- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям спортивным туризмом.

Многолетняя подготовка спортсмена - туриста - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта.

На 1 этап обучения - начальной подготовки зачисляются лица в возрасте от 10 лет, желающие заниматься видом спорта спортивный туризм, на основании заявления родителей, и имеющие справку о состоянии здоровья.

Зачисление учащихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов.

Требования к возрасту и наполняемости групп учащихся, предусмотренные Программой, представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
В группах дисциплины «Дистанция»			
Этап начальной подготовки	2	10	15-14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет	2	12	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	3	13	8

Примечания:
1. Отдельные лица, проходящие обучение на этапе начальной подготовки, не достигшие установленного возраста для перевода на тренировочный этап, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета.
2. При объединении в одну группу лиц, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим обучение

Зачисление на этап начальной подготовки производится на основании медицинского документа, подтверждающего отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта. Документ должен содержать объективные данные о состоянии здоровья по результатам осмотра терапевта, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога; перенесенные заболевания, профилактические прививки, данные флюорографии, ЭКГ и лабораторных исследований.

Учреждение в рамках учебно-тренировочного процесса осуществляет медицинский контроль над состоянием здоровья лиц, проходящих подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные мероприятия.

Медицинский контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами городского врачебно-физкультурного диспансера не менее 2 раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Учебно-тренировочной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Таблица 3

Требования к количественному и качественному составу групп этапов подготовки

Этапы спортивной					Требования к уровню	
название	период	продолжительность	Минимальный возраст зачислен	Наполняемость групп (человек)	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	До одного года	1-й год	10	15	выполнение нормативов по ОФП и	без разряда
	Свыше одного года	2-й год	11	14	выполнение нормативов по ОФП и СФП для	Без разряда, 3 юн. р., 2 юн.р.
УТ	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-й год	12	10	выполнение нормативов по ОФП и СФП и	1 юношеский разряд
		2-й год	13	10	выполнение нормативов	3-2 разряд
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3-й год	13	8		2 разряд
		4-й год	14	8		1 разряд
		5-й год	15	8		Кандидат в мастера спорта

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по спортивному туризму утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки - до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х академических часов;

Ежегодное планирование тренировочного процесса по спортивному туризму осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года подготовки на этапе для проверки результатов освоения программы спортсмены сдают зачет по выполнению контрольно-переводных нормативов.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года, на каждом этапе подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают контрольно-переводные нормативов.

Результатом сдачи контрольно-переводных нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более 1 раза.

Для достижения основной цели подготовки юных спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Основные показатели выполнения программных требований.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники преодоления технических этапов дистанции.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

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

Программа является документом при проведении тренировочных занятий в СДЮСШ ОР № 2.

Продолжительность этапов предпрофессиональной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта спортивный туризм

Продолжительность предпрофессиональной подготовки установлена в соответствии с федеральным стандартом по спортивному туризму и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься спортивным туризмом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских

противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. На тренировочном этапе возрастной предел – 18 лет.

С 15 лет спортсмены могут быть зачислены на следующий этап - этап совершенствования спортивного мастерства. Спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. (См. таблицу 3)

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Тренировочный процесс носит круглогодичный характер. При комплектовании учебных групп необходимо руководствоваться возрастом учащихся, а при планировании объема выполняемой нагрузки в год - количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу.

Учебный план составляется ежегодно в полном объеме на 42 учебные недели и утверждается тренерским советом.

На основании учебного плана составляются учебные планы-графики на учебный год. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в плане-графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки спортивных туристов по годам обучения.

На основании учебного плана и Программы тренер разрабатывает рабочие поурочные планы (для каждой спортивной группы). В поурочном плане записываются: порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки. Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение учебного года и их уровень. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (в %) по годам обучения представлено в таблице 4.

Таблица 4

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм (%)

Разделы спортивной подготовки	**Этап начальной подготовки**		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	
	До года	**Свыше года**	**До двух лет**	**Свыше двух лет**
Общая физическая подготовка (%)	**44-56**	**44-56**	**40-50**	**27-35**
Специальная физическая подготовка (%)	**9-11**	**9-11**	**16-20**	**29-37**
Техническая подготовка (%)	**24-31**	**26-34**	**20-26**	**17-23**

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	**6-8**	**4-6**	**6-8**	**6-8**
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	**4-6**	**4-6**	**6-8**	**8-10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

По этапам обучения из расчета **42** недели в год

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебный план 1-го года обучения (НП-1)

№ п/п		Количество часов			Формы контроля
		%	диапазон	Среднее значение	
1	Общая физическая подготовка	44-56%	110-141	124	Сдача физических нормативов
2	Специальная физическая подготовка	9-11%	24-26	25	Сдача физических нормативов
3	Техническая подготовка	24-31%	60-78	69	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-8%	15-20	17	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4-6%	10-15	17	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
	Норма 6*42=252 итого			252	

Учебный план 2-го года обучения (НП_2)

№ п/п	Название раздела,темы	Количество часов			Формы контроля
		%	диапазон	Среднее значение	
1.	Общая физическая подготовка	44-56%	166-211	188	Сдача физических нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	9-11%	34-41	38	Сдача физических нормативов
3.	Техническая подготовка	26-34%	98-128	114	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
4.	Тактическая, теоретическая,	4-6%	15-22	19	Анализ подготовки и участия

	психологическая подготовка				в соревнованиях
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4-6%	15-22	19	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
	Норма 9*42=378 ИТОГО			378	

Тренировочный этап (спортивной специализации) до 2-х лет

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в спортивном туризме;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки. На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена туриста.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки. Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в туризме является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания с использованием туристского снаряжения выполнять во время проведения беговых нагрузок.

Учебный план 3-4-го года обучения
тренировочный этап – этап спортивной специализации до 2-х лет

№ п/п	Название раздела,темы	Количество часов			Формы контроля
		%	диапазон	Среднее значение	
-	Общая физическая подготовка	40-50%	202-252	227	Сдача физических нормативов
-	Специальная физическая	16-20%	80-100	90	Сдача физических

	подготовка				нормативов
	Техническая подготовка	20-26%	100-131	116	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6-8%	30-40	35	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6-8%	30-40	36	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
	Норма 12*42=504 ИТОГО			504	

Тренировочный этап – этап спортивной специализации больше 2-х лет

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта

Этап углубленной тренировки в спортивном туризме приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию.

В спортивном туризме доминирующее место занимают интервальные тренировки выполняемые беговые упражнения чередуются с силовыми заданиями, которые в наибольшей степени способствуют развитию скоростно-силовой выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики в спортивном туризме в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов туристов и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Учебный план 5-7-го года обучения
тренировочный этап – этап спортивной специализации больше 2-х лет

№ п/п	Название раздела,темы	Количество часов			Формы контроля
		%	диапазон	Среднее значение	
1)	Общая физическая подготовка	27-35%	204-264	235	Сдача физических нормативов
2)	Специальная физическая	29-37%	219-279	250	Сдача физических

	подготовка				нормативов
3)	Техническая подготовка	17-23%	128-173	150	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
4)	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6-8%	45-60	52	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
5)	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8-10%	60-75	69	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
	Норма18*42=756 ИТОГО			756	

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