

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

**ПРИНЯТА**

Малым педагогическим советом  
СДЮСШОР № 2  
(протокол от «24» мая 2019 г. № 4)



**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
М.Р. Катунова  
(приказ № 1375-ОД от 13.06.2019 г.)

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная  
программа  
по виду спорта Спортивный туризм**

Срок реализации – 8 лет и более

**Разработчики:**

Федотова Евгения Андреевна  
старший тренер-преподаватель,  
Колоскова Юлия Александровна  
тренер-преподаватель,  
Сорокина Наталия Васильевна  
педагог-организатор

**Рецензенты:**

Волков Андрей Владимирович,  
заслуженный тренер России,  
начальник управления по физической культуре  
и спорту СПб НИУ ИТМО  
Федотова Анна Александровна, доцент,  
тренер управления по физической  
культуре и спорту СПб НИУ ИТМО

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»  
(протокол от 13.06.2019 г. № 8)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная **программа по виду спорта Спортивный туризм (далее Программа)** разработана в ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» на основе результатов обобщения многолетнего опыта тренеров по спортивному туризму и анализа данных научных исследований в области теории и методики спортивного туризма, а также в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 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 15.11.2018№ 939;
- 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;  
Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730;
- Об утверждении 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;
- О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга (в ред. от 26.07.2016) // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675.

Нормативная часть данной Программы подлежит корректировке в случае изменений в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на территории Российской Федерации.

Предметное содержание Программы опирается на Федеральные государственные требования к минимуму содержания дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Срок реализации Программы:** 8 лет и более.

## **Характеристика вида спорта - спортивный туризм**

Спортивный туризм — вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий.

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, автото, конные), комбинированные.

### **Цель Программы:**

Развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно одаренных детей.

### **Основные задачи**

- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в особенности в области избранного вида спорта – в спортивном туризме;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению программ спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм.

## **Условия реализации Программы**

Программа или ее часть реализуется в очной форме или в формате внеаудиторной (самостоятельной работы). Возможна реализация программы или ее части с применением очного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Система многолетней учебно-тренировочной работы представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм учебно-тренировочной подготовки, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта. Программа основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа по виду спорта спортивный туризм имеет два уровня сложности:

- базовый уровень сложности;
- углубленный уровень сложности.

В соответствии с уровнями сложности программы выстроена система многолетней подготовки спортсмена (этапы образовательного процесса):

1. Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы: этап начальной подготовки - до 1 года и свыше года;

учебно-тренировочный этап - до двух лет, свыше двух лет;

2. Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы: учебно-тренировочный этап - свыше двух лет.

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

## **Условия приема и перехода по этапам обучения**

Зачисление в группы проводится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (в соответствии с локальными актами Учреждения).

В группы этапа начальной подготовки на основании заявления родителей зачисляются лица в возрасте от 10 лет, желающие заниматься спортивным туризмом, прошедшие предварительный индивидуальный отбор в соответствии с локальными актами Учреждения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивным туризмом.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются из учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

На следующий этап подготовки переходят учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по предметным областям Программы. Возможно повторное прохождение данного этапа подготовки в соответствии с локальными актами Учреждения

Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки. В этом случае зачисление в группы следующего этапа подготовки производится решением малого педагогического совета СДЮСШОР № 2.

Дополнительный набор в группы любого этапа подготовки осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортивным туризмом, успешной сдачи требований промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки.

### **Формы занятий**

- 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;
- тестирование и контроль.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для продолжения обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»;
- положительная динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»;
- выполнение и подтверждение разрядных требований (от III юношеского спортивного разряда до I спортивного разряда);
- знание теоретических основ физической культуры и спорта, избранного вида спорта – спортивный туризм, ведения здорового образа жизни.

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

- мониторинг соревновательной деятельности учащихся;
- учет посещаемости и наполняемости учебных групп;
- сравнительный анализ показателей выполнения учащимися контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на начало и конец обучения;
- присвоение спортивных разрядов на основании выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации//Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.11.2017 № 988 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019 № 252).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Календарный учебный график составлен из расчета 42 недели в соответствии с п. 19 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «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».

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут).

Учебный план Программы разработан на основании 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 с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроками обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименований предметных областей;
- учета особенностей подготовки учащихся по виду спорта;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения учащимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

В учебном плане учтено следующее соотношение объемов по предметным областям к общему объему учебного плана:

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана этапов НП и УТ до 2-х лет (базовый уровень сложности)	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана этапов УТ свыше 2-х лет (углубленный уровень сложности)
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
2.	Общая физическая подготовка	20-30	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
4.	Спортивный туризм	15-30	15-30
5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
6.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	-
7.	Судейская подготовка	-	5-10
8.	Специальные навыки	5-20	5-20
9.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Учебный план программы содержит:

- Календарный учебный график (Приложение).
- План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

### ***Структура годовичного цикла***

Годичный цикл в спортивном туризме обычно состоит из пяти периодов: двух подготовительных, двух соревновательных и переходного (восстановительного):

- первый подготовительный период;
  - втягивающий этап;
  - базовый этап;
  - специально-подготовительный этап;
- предсоревновательный этап;
- первый соревновательный период;
- второй подготовительный период;
- второй соревновательный период;
- восстановительный период.

Каждый этап подготовки разделяется на микроциклы, имеющие свою направленность, продолжительностью 5-7 дней. В течение учебного года, с сентября по май, оптимальны недельные микроциклы; во время летних каникул продолжительность микроциклов определяется задачами подготовки на данном этапе.

