ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА

муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования № 4»

Принята на заседании	Утверждаю:
методического совета	Директор МБОУ ДО ЦДО № 4
Протокол № ____	_____ Этцель О.Г.
от «___» _____ 20___ г.	Приказ № ___
	от «___» _____ 20___ г.

Дополнительная общеобразовательная программа туристско-краеведческой направленности Школа спортивного туризма «MDC»

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень освоения содержания образовательной программы: углубленный

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Егорова Екатерина Дмитриевна

г. Красноярск, 2021 г.

РАЗДЕЛ № 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Спортивный туризм.

Актуальность программы

Спортивный туризм (далее СТ) заключается в прохождении дистанции группой, связкой (2 участника), участником, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Занятия СТ содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. СТ имеет большое прикладное значение. Умение преодолевать препятствия – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях СТ вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Программа предусматривает трехэтапную (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап высшего спортивного мастерство) систему обучения обучающихся с 18 лет. Тренер-преподаватель может изменить и дополнить программу, исходя из своего опыта.

Отличительные особенности программы

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

Спортивный туризм, прежде всего, спортивные походы, является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта.

Увлечение спортивным туризмом позволяет достичь спортивных результатов и карьерного роста.

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

Адресат программы

Программа для взрослых от 18 лет.

Объем и срок освоения программы

3 года обучения, 432 часа.

Формы обучения и виды занятий

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих этапов обучения: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап высшего спортивного мастерство (Таблица 1).

Этап начальной подготовки. Этап начальной подготовки проводится в группах начальной подготовки (НП). Зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортивным туризмом, имеющие письменное разрешение врача, прошедшие предварительный отбор.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики на дистанциях по спортивному туризму;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивный туризм.

Критериями успешности прохождения обучающимися данного этапа являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивному туризму;
- достаточный уровень освоения основ техники по спортивному туризму.

Тренировочный этап. Тренировочный этап проводится в учебно-тренировочных группах (УТ). Зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку (на этапе начальной подготовки), при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Задачи тренировочного этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики на дистанциях по спортивному туризму;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивный туризм.

Критериями успешности прохождения обучающимися данного этапа являются:

- оптимальный уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовки обучающихся;

- оптимальный уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;

- формирование спортивной мотивации;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства проводится в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ). Зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный норматив, не ниже 2 с/р., в зависимости от возраста, при наличии положительной динамики спортивных показателей.

Задачи этапа высшего спортивного мастерство:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Основными критериями оценки занимающихся в ВСМ является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях.

Перевод в старшие группы обучения осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. Подготовка спортсменов высокого класса проводится на основания индивидуальных планов. В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном и многолетних циклах.

Таблица 1

Минимальные требования этапов спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	*Продолжительность этапов (в годах)*	*Мин.возраст для зачисления (лет)*	*Наполняемость групп (человек)*
Этап начальной подготовки	1	18	10
Тренировочный этап	1	18	10
Этап высшего спортивного мастерства	1	18	10

Пояснения к таблице:

- допускается зачисление учащихся на этап УТ сразу на 2-ой год обучения согласно возрасту, указанному в таблице, при условии выполнения ими контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой;

- на этап УТ зачисляются учащиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее одного года, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов, предусмотренных учебной программой, и достижения возраста, указанного в таблице.

- перевод учащихся, в том числе досрочно, на этап ВСМ производится при выполнении следующих условий:

1) выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, предусмотренных учебной программой;

2) выполнение разрядных требований,

3) разрешение врачебно-физкультурного диспансера.

- перевод на этап ВСМ производится при выполнении норматива второго взрослого разряда и выступлении на региональных соревнованиях в составе сборных команд субъекта РФ.

Особенности организации образовательного процесса

Формируются разновозрастные группы, для детей с ОВЗ и детей-инвалидов предусмотрены индивидуальные занятия. Состав группы – переменный.

Режим занятий

- общее количество часов в год – 144 часа;
- количество часов и занятий в неделю – 4 академических часа, 2 занятия;
- периодичность и продолжительность занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель

Подготовка высококвалифицированных спортсменов, достижение высоких результатов на городских, окружных и Российских соревнованиях.

Задачи

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;
- совершенствование знаний, умений и навыков, полученных на занятиях, соревнованиях, в учебно-тренировочных сборах и походах;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины;
- укрепление здоровья,
- соблюдение требований личной и общественной гигиены;
- организация врачебного контроля;
- охрана окружающей среды.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН MDC (1 год обучения)

Этап начальной подготовки (НП)

№ п/п	Наименование раздела/тема и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Основы спортивного туризма**	**10**	**6**	**4**	**- Тест «История развития туризма»; - Сбор и одевание личного комплекта снаряжения на время; - Вязка узлов на правильность и время.**
1.1.	Спортивный туризм, история развития	2	2	-	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
1.3.	Узлы, применяемые в спортивном туризме	4	2	2	
2.	**Техническая подготовка**	**62**	**2**	**60**	**- Прохождение на время дистанции по готовой навеске.**
2.1.	Техника подъема	12	-	12	
2.2.	Техника спуска	10	-	10	
2.3.	Техника пространственных перемещений	22	-	22	
2.4.	Транспортировка груза и снаряжения	6	-	6	
2.5.	Страховка и самостраховка	12	2	10	
3.	**Общая физическая подготовка**	**62**	**4**	**58**	**- Кросс 1 км; - Сдача физических упражнений на время и количество раз.**
3.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	
3.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	-	
3.3.	Тренировка на выносливость	40	-	40	
3.4.	Скоростно-силовая тренировка	18	-	18	
4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**10**	**5**	**5**	**- Тест «Медицинская аптечка»; - Наложение повязок и жгута.**
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	2	2	-	
4.2.	Медицинская аптечка, комплектация, применение	2	1	1	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	
Итого за период обучения:		**144**	**17**	**127**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН MDC (2 год обучения)

Учебно-тренировочный этап (УТ)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Организация спортивного туризма**	**6**	**4**	**2**	**- Тест «СТ - правила»; - Вязка навесок на правильность и время; - Вязка узлов на правильность и время.**
1.1.	Нормативные документы, применяемые в СТ	2	2	-	
1.2.	Специальное спортивное снаряжение	2	1	1	
1.3.	Узлы, применяемые в спортивном туризме	2	1	1	
2.	**Техническая подготовка**	**58**	**2**	**56**	**- Прохождение на время дистанции по готовой навеске. - Прохождение скального маршрута на трудность (хитрушки).**
2.1.	Техника подъема	8	-	8	
2.2.	Техника спуска	6	-	6	
2.3.	Техника пространственных перемещений	8	-	8	
2.4.	Транспортировка груза и снаряжения	6	-	6	
2.5.	Организация навески	6	-	6	
2.6.	Страховка и самостраховка	10	1	9	
2.7.	Соло транспортировка условно пострадавшего	6	-	6	
2.8.	Скальная подготовка	8	1	7	
3.	**Физическая подготовка**	**56**	**2**	**54**	**- Кросс 1 км; - Сдача физических упражнений на время и кол-во раз.**
3.1.	Спортивная физиология	2	2	-	
3.2.	Тренировка на выносливость	34	-	34	
3.3.	Скоростно-силовая тренировка	20	-	20	
4.	**Первая доврачебная помощь**	**8**	**2**	**6**	**- I ДМП при различных травмах; - Транспортировка пострадавшего, в зависимости от травмы**
4.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3	
4.2.	Транспортировка пострадавшего	4	1	3	
5.	**Топография и ориентирование**	**16**	**4**	**12**	**- Сдача нормативов по ориентированию; - Топографический диктант; - Соревнования по ориентированию.**
5.1.	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	
5.2.	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
5.3.	Измерение расстояний	2	1	1	
5.4.	Тактика ориентирования	2	1	1	
5.5.	Соревнования по ориентированию	8	-	8	
Итого за период обучения:		**144**	**14**	**130**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН MDC (3 год обучения)

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Организация спортивного туризма**	**8**	**4**	**4**	**- Тест «Судейство»; - Вязка навесок на правильность и время; - Вязка узлов на правильность и время.**
1.1.	Судейская подготовка	4	2	2	
1.2.	Специальное спортивное снаряжение	2	1	1	
1.3.	Узлы, применяемые в спортивном туризме	2	1	1	
2.	**Техническая подготовка**	**58**	**2**	**56**	**- Прохождение на время дистанции по готовой навеске; - Прохождение скального маршрута на трудность (хитрушки); - Организация спас работ в группе.**
2.1.	Техника подъема	6	-	6	
2.2.	Техника спуска	6	-	6	
2.3.	Техника пространственных перемещений	10	-	10	
2.4.	Транспортировка груза и снаряжения	6	-	6	
2.5.	Организация навески	10		10	
2.6.	Организация спасательных работ	10	-	10	
2.7.	Скальная подготовка	10	2	8	
3.	**Физическая подготовка**	**56**	**2**	**54**	**- Кросс 1 км; - Сдача физических упражнений на время и кол-во раз.**
3.1.	Спортивная физиология	2	2	-	
3.2.	Тренировка на выносливость	34	-	34	
3.3.	Скоростно-силовая тренировка	20	-	20	
4.	**Первая доврачебная помощь**	**6**	**2**	**4**	**- I ДМП при различных травмах; - Транспортировка пострадавшего, в зависимости от травмы**
4.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	
4.2.	Транспортировка пострадавшего	2	-	2	
5.	**Топография и ориентирование**	**16**	**4**	**12**	**- Зачет по съемке пещеры; - Топографический диктант; - Соревнования по ориентированию.**
5.1.	Карты пещер	2	1	1	
5.2.	Топосъемка и камеральные работы	2	1	1	
5.3.	Ориентирование без компаса и карты	4	2	2	
5.4.	Соревнования по	8	-	8	

	ориентированию				
Итого за период обучения:		**144**	**14**	**130**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

УЧЕБНЫЙ ПЛАН MDC (1-й год обучения)

Этап начальной подготовки (НП)

1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

1.1. Спортивный туризм, история развития

История развития спортивного туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского спортивного туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, комбинированный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Снаряжение, применяемое в спортивном туризме. Личный комплект: индивидуальные страховочные системы, спусковые устройства, зажимы, педали, усы самостраховки, каски, перчатки, блок-ролики. Карабины и их многообразие. Веревка и ее применение. Локальные петли. Отличие походного и спортивного снаряжения.

Практические занятия

Комплектация личного комплекта. Одевание на скорость. Опрос по использованию.

1.3. Узлы, применяемые в спортивном туризме

Узлы для связывания веревок. Узлы для крепления к опоре. Страховочные и вспомогательные узлы. Прочностные характеристики узлов.

Практические занятия

Вязка узлов на скорость. Тест по применению.

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Техника подъема

Использование ведущего и фиксирующего зажимов. Способы подъема по веревке. Подъем по веревке через ПТК. Подъем через отклонитель. Подъем через узел. Подъём через протектор.

2.2. Техника спуска

Спуск на зажимах. Использование различных спусковых устройств (СУ). Спуск по веревке через ПТК. Спуск на двух СУ. Спуск через отклонитель. Спуск по веревке через узел.

2.3. Техника пространственных перемещений

Передвижение по перилам: через ПТК, через узел. Передвижение по рельефу со страховкой за перила и вертикальный участок навески: преодоление узла (ПТК). Передвижение по наклонному троллею. Передвижение по горизонтальному троллею: через узел. Переходы через места соединения элементов навески. Передвижение по тирольским перилам.

2.4. Транспортировка груза и снаряжения

Основные правила транспортировки снаряжения. Требования к транспортным мешкам. Судейский контрольный груз, основные требования.

2.5. Страховка и самостраховка

Страховочные устройства. Верхняя страховка участника. Страховочные станции. Снаряжение, используемое для самостраховки.

Практические занятия

Верхняя страховка участника. Подъем по стенду с зацепами. Самостраховка участника.

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения вод воздействием занятий спортом.

3.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

3.3. Тренировка на выносливость

Бег в медленном темпе. Игровые виды спорта. Лыжная подготовка. Челночный бег.

3.4. Скоростно-силовая тренировка

Интервальные тренировки. Табата. CrossFit.

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

4.1 Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Подбор одежды и обуви для тренировок и соревнований, уход за ними.

4.2. Медицинская аптечка, комплектация, применение

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка спортсмена, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Спортивный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН MDC (2-й год обучения)

Учебно-тренировочный этап (УТ)

1. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

1.1. Нормативные документы, применяемые в СТ

Правила и регламенты соревнований. Разрядные требования.

1.2. Специальное спортивное снаряжение

Снаряжение, применяемое в спортивном туризме. Использование вспомогательного дополнительного снаряжения. Снаряжения для спасательных работ. Оборудование для организации навески.

Практические занятия

Применение специального снаряжения.

1.3. Узлы, применяемые в спортивном туризме

Узлы для связывания веревок. Узлы для крепления к опоре. Страховочные и вспомогательные узлы. Прочностные характеристики узлов и веревки. Узлы для аварийного подъема и спуска.

Практические занятия

Вязка узлов на скорость. Тест по применению.

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Техника подъема

Использование ведущего и фиксирующего зажимов. Способы подъема по веревке. Подъем по веревке через ПТК. Подъем через отклонитель. Подъем через узел. Подъём через протектор. Аварийные способы подъема.

2.2. Техника спуска

Спуск на зажимах. Использование различных спусковых устройств (СУ). Спуск по веревке через ПТК. Спуск на двух СУ. Спуск через отклонитель. Спуск по веревке через узел. Аварийные способы спуска. Спуск со снятием навески.

2.3. Техника пространственных перемещений

Передвижение по перилам: через ПТК, через узел. Передвижение по рельефу со страховкой за перила и вертикальный участок навески: преодоление узла (ПТК). Передвижение по наклонному троллею. Передвижение по горизонтальному троллею: через узел. Переходы через места соединения элементов навески. Передвижение по тирольским перилам.

2.4. Транспортировка груза и снаряжения

Основные правила транспортировки снаряжения. Требования к транспортным мешкам. Судейский контрольный груз, основные требования. Транспортировка груза, с использованием специального снаряжения.

2.5. Организация навески

Правила организации навески. Способы крепления основной веревки к рельефу. Основная точка крепления веревки (ОТК). Соединения точечных опор. Промежуточная точка крепления (ПТК). Горизонтальный участок навески (перила). Вертикальный участок навески. Отклонитель. Троллей. Снятие навески.

2.6. Страховка и самостраховка

Страховочные устройства. Верхняя и нижняя страховка участника. Страховочные станции. Промежуточные пункты страховки. Снаряжение, используемое для самостраховки.

Практические занятия

Верхняя и нижняя страховка участника. Подъем по стенду с зацепами с ППС. Самостраховка участника.

2.7. Солотранспортировка условно пострадавшего

Основные положения солотранспортировки. Экстренная транспортировка. Спуск, подъем условно пострадавшего, с использованием специального снаряжения.

2.8. Скальная подготовка

Основные правила в скалолазание. Снаряжение и экипировка. Верхняя и нижняя страховки. Боулдеринг. Лазание на объем. Кампусборд.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Спортивная физиология

Физиологическая классификация и общая характеристика спортивных упражнений. Предстартовое состояние и разминка. Врабатывание, "мертвая точка", "второе дыхание". Устойчивое состояние. Утомление. Восстановление.

3.3. Тренировка на выносливость

Бег в медленном темпе. Игровые виды спорта. Лыжная подготовка. Челночный бег. Интервальный бег. Бег в гору и с горы.

3.4. Скоростно-силовая тренировка

Интервальные тренировки. Табата. CrossFit. Работа с отягощениями.

4. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

4.1 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.2. Транспортировка пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

5.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

5.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

5.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры.

Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной

длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

5.4. Тактика ориентирования

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

5.5. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов.

Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика.

Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН MDC (3-й год обучения)

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

1. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

1.1. Судейская подготовка

Организация и судейство соревнований. Должностные обязанности судей. Судейские нормативные документы и специальные программы. Электронная отметка и ее применение.

Практические занятия

Постановка соревнований. Судейство.

1.2. Специальное спортивное снаряжение

Снаряжение, применяемое в спортивном туризме. Использование вспомогательного дополнительного снаряжения. Снаряжения для спасательных работ. Оборудование для организации навески. Групповое спасательное снаряжение.

Практические занятия

Применение специального снаряжения.

1.3. Узлы, применяемые в спортивном туризме

Узлы для связывания веревок. Узлы для крепления к опоре. Страховочные и вспомогательные узлы. Прочностные характеристики узлов и веревки. Узлы для аварийного подъема и спуска. Коды узлов при спасательных работах.

Практические занятия

Вязка узлов на скорость. Тест по применению.

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Техника подъема

Использование ведущего и фиксирующего зажимов. Способы подъема по веревке. Подъем по веревке через ПТК. Подъем через отклонитель. Подъем через узел. Подъём через протектор. Аварийные способы подъема. Применение вспомогательного снаряжения для подъема. Подъем с грузом. Подъем с условно пострадавшим. Подъем со снятием навески.

2.2. Техника спуска

Спуск на зажимах. Использование различных спусковых устройств (СУ). Спуск по веревке через ПТК. Спуск на двух СУ. Спуск через отклонитель. Спуск по веревке через узел. Аварийные способы спуска. Спуск со снятием навески. Спуск с грузом. Спуск с условно пострадавшим.

2.3. Техника пространственных перемещений

Передвижение по перилам: через ПТК, через узел. Передвижение по рельефу со страховкой за перила и вертикальный участок навески: преодоление узла (ПТК). Передвижение по наклонному троллею. Передвижение по горизонтальному троллею: через узел. Переходы через места соединения элементов навески. Передвижение по тирольским перилам. Передвижение с грузом. Передвижение с условно пострадавшим.

2.4. Транспортировка груза и снаряжения

Основные правила транспортировки снаряжения. Требования к транспортным мешкам. Судейский контрольный груз, основные требования. Транспортировка груза, с использованием специального снаряжения.

2.5. Организация навески

Правила организации навески. Способы крепления основной веревки к рельеф. Основная точка крепления веревки (ОТК). Соединения точечных опор. Промежуточная точка крепления (ПТК). Горизонтальный участок навески (перила). Вертикальный участок навески. Отклонитель. Троллей. Снятие навески. Организация навески для спасательных работ. Создание искусственных точек опоры (ИТО).

2.6. Организация спасательных работ

Подготовка к спасательным операциям. Транспортировка условно пострадавшего в носилках. Работа по технике ВВТ. Работа по технике FFS. Спуск, подъем условно пострадавшего, с использованием специального снаряжения. Перемещение пострадавшего по наклонным и горизонтальным участкам навески. Работа в узких пространствах.

2.7. Скальная подготовка

Основные правила в скалолазание. Снаряжение и экипировка. Верхняя и нижняя страховки. Боулдеринг. Лазание на объем. Кампусборд. Работа на естественном рельефе. Использование ИТО.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Спортивная физиология

Физиологическая классификация и общая характеристика спортивных упражнений. Предстартовое состояние и разминка. Врабатывание, "мертвая точка", "второе дыхание". Устойчивое состояние. Утомление. Восстановление.

Тепловая адаптация (акклиматизация). Питьевой режим. Спортивная деятельность в условиях пониженной температуры воздуха (холода).

3.3. Тренировка на выносливость

Бег в медленном темпе. Игровые виды спорта. Лыжная подготовка. Челночный бег. Интервальный бег. Бег в гору и с горы.

3.4. Скоростно-силовая тренировка

Интервальные тренировки. Табата. CrossFit. Работа с отягощениями.

4. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

4.1 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

4.2. Транспортировка пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Разучивание нестандартных способов транспортировки. Изготовление средств транспортировки пострадавшего.

4. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

5.1. Карты пещер

Виды и образование пещер. Работа с картами: план, разрез условные обозначения.

5.2. Топосъемка и камеральные работы

Оборудование и снаряжения для топосъемки. Съемка нитки хода. Использование пикетов. Вычисления объема и площади. Абрис. Камеральные работы: заполнение пикетажки, разрез-развертка, план карты.

Практические занятия

Топосъемка и камеральные работы.

5.3. Ориентирование без компаса и карты

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Определение направления на север по часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

5.4. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований.

Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе реализация программы MDC учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

смогут получить знания:

- значение спортивного туризма в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивным туризмом;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивному туризму;

- навыки судьи по спортивному туризму;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивного туризма;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях и на соревнованиях;

- выполнять технические приемы с соблюдением основных правил;

- проводить судейство спортивных мероприятий.

Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Педагог:
Егорова Екатерина Дмитриевна

Дата начала учебного года:
1 сентября 2018 г.

Дата окончания учебного года:
31 мая 2019 г.

Количество учебных недель:
37 недель (в первом полугодии – 17, во втором полугодии – 20).

Количество учебных дней:
72 дня.

Организация досуга обучающихся во время зимних каникул:
с 1 января по 13 января 2019 г.

Организация летнего отдыха обучающихся:
с 1 июня по 31 августа 2019 г.

1 год обучения **Расписание занятий:**

№ занятия с начала года	№ занятия с начала раздела	Тема	Дата занятия	По факту
1	1.1.	Спортивный туризм, история развития		
2	1.2.	Личное туристское снаряжение		
3	1.2.	Групповое туристское снаряжение		
4	2.1.	Использование ведущего и фиксирующего зажимов		
5	1.3.	Узлы, применяемые в спортивном туризме		
6	2.1.	Одновременная встежка зажимов		
7	1.3.	Узлы, применяемые в спортивном туризме		
8	3.3.	Бег в медленном темпе		
9	2.1.	Подъем с использование педали		
10	3.3.	Игровые виды спорта: футбол		
11	2.1.	Подъем с применением дополнительного зажима		
12	3.4.	Интервальные тренировки		
13	2.1.	Подъем до ПТК		
14	3.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений		
15	2.1.	Подъем по контесту		
16	3.3.	Бег в медленном темпе по асфальту		
17	2.2.	Спуск на зажимах.		
18	3.3.	Игровые виды спорта: футбол		
19	2.2.	Использование различных спусковых устройств (СУ)		
20	3.4.	Интервальные тренировки		
21	2.2.	Спуск по веревке через ПТК		
22	3.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		
23	2.2.	Спуск на двух СУ		
24	3.3.	Бег в медленном темпе по пересеченной местности		
25	2.2.	Спуск по веревке через узел		
26	3.3.	Игровые виды спорта: зимний футбол		
27	2.3.	Передвижение по перилам: через ПТК		
28	3.4.	Интервальные тренировки		
29	2.3.	Передвижение по перилам: через узел		
30	3.3.	Лыжная подготовка		
31	2.3.	Передвижение по рельефу со страховкой за перила и вертикальный участок навески		
32	3.3.	Челночный бег		
33	2.3.	Передвижение по наклонному троллею		
34	3.3.	Игровые виды спорта: зимний футбол		
35	2.3.	Передвижение по горизонтальному троллею		
36	3.3.	Лыжная подготовка		
37	2.3.	Передвижение по горизонтальному троллею: через узел		
38	3.3.	Бег в медленном темпе по специальной дорожке		

39	2.3.	Передвижение по тирольским перилам		
40	3.3.	Игровые виды спорта: хоккей		
41	2.3.	Переходы через места соединения элементов навески		
42	3.3.	Лыжная подготовка		
43	2.3.	Переходы через места соединения элементов навески		
44	3.4.	CrossFit		
45	2.3.	Переходы через места соединения элементов навески		
46	3.3.	Лыжная подготовка		
47	2.3.	Переходы через места соединения элементов навески		
48	4.1.	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний		
49	2.4.	Основные правила транспортировки снаряжения		
50	3.3.	Челночный бег		
51	2.4.	Требования к транспортным мешкам		
52	3.4.	Табата		
53	2.4.	Судейский контрольный груз, основные требования		
54	4.2.	Медицинская аптечка, комплектация, применение		
55	2.5.	Основы страховки и самостраховки		
56	3.3.	Бег в медленном темпе		
57	2.5.	Страховочные устройства		
58	3.3.	Игровые виды спорта: волейбол		
59	2.5.	Верхняя страховка участника		
60	3.4.	CrossFit		
61	2.5.	Страховочные станции		
62	4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		
63	2.5.	Снаряжение, используемое для самостраховки		
64	3.3.	Челночный бег		
65	2.5.	Страховка на рельефе		
66	3.4.	Табата		
67	4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		
68	3.3.	Бег в медленном темпе		
69	3.4.	Табата		
70	3.3.	Игровые виды спорта		
71	4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		
72	3.4.	Аттестация		
Всего: 144 часа				

2 год обучения **Расписание занятий:**

№ занятия с начала года	№ занятия с начала раздела	Тема	Дата занятия	По факту
1	1.1.	Нормативные документы, применяемые в СТ		
2	3.2.	Бег в медленном темпе по асфальту		
3	1.2.	Специальное спортивное снаряжение		
4	3.2.	Игровые виды спорта: волейбол		
5	1.3.	Узлы, применяемые в спортивном туризме		
6	2.1.	Способы подъема по веревке		
7	2.1.	Подъем по веревке через ПТК		
8	3.2.	Челночный бег		
9	2.1.	Подъем через отклонитель. Подъем через узел		
10	4.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи: раны, переломы, кровотечения		
11	2.1.	Аварийные способы подъема		
12	3.2.	Бег в медленном темпе по пересеченной местности		
13	2.2.	Спуск через различные элементы навески		
14	3.2.	Игровые виды спорта: футбол		
15	2.2.	Аварийные способы спуска		
16	3.3.	Интервальные тренировки		
17	2.2.	Спуск со снятием навески		
18	4.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи: ожоги, обморожения, остановка сердца		
19	2.3.	Передвижение по перилам: через ПТК, узел		
20	3.2.	Бег в гору и с горы		
21	2.3.	Передвижение по наклонному и горизонтальному троллею		
22	3.2.	Челночный бег		
23	2.3.	Передвижение по тирольским перилам		
24	3.3.	Табата		
25	2.3.	Переходы через места соединения элементов навески		
26	4.2.	Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами		
27	2.4.	Основные правила транспортировки снаряжения		
28	3.2.	Лыжная подготовка		
29	2.4.	Судейский контрольный груз, основные требования		
30	3.2.	Игровые виды спорта: зимний футбол		
31	2.4.	Транспортировка груза, с использованием специального снаряжения		
32	3.3.	Работа с отягощениями		
33	2.5.	Правила организации навески		
34	4.2.	Способы транспортировки пострадавшего		
35	2.5.	Способы крепления основной веревки к рельефу		

36	3.2.	Лыжная подготовка		
37	2.5.	Снятие навески		
38	3.2.	Челночный бег		
39	2.6.	Страховочные устройства		
40	3.3.	CrossFit		
41	2.6.	Верхняя и нижняя страховка участника		
42	3.3.	Табата		
43	2.6.	Страховочные станции		
44	3.2.	Лыжная подготовка		
45	2.6.	Промежуточные пункты страховки		
46	3.2.	Интервальный бег		
47	2.6.	Снаряжение, используемое для самостраховки		
48	3.3.	Работа с отягощениями		
49	2.7.	Основные положения солотранспортировки		
50	3.2.	Бег в гору и с горы		
51	2.7.	Экстренная транспортировка		
52	3.3.	CrossFit		
53	2.7.	Спуск, подъем условно пострадавшего, с использованием специального снаряжения		
54	3.3.	Работа с отягощениями		
55	2.8.	Основные правила в скалолазание. Снаряжение и экипировка		
56	3.2.	Бег в гору и с горы		
57	2.8.	Верхняя и нижняя страховки		
58	3.3.	Интервальные тренировки		
59	2.8.	Боулдеринг. Лазание на объем		
60	3.2.	Интервальный бег		
61	2.8.	Кампусборд		
62	3.3.	CrossFit		
63	3.1.	Спортивная физиология		
64	3.2.	Бег в медленном темпе по специальной дорожке		
65	5.1.	Топографическая и спортивная карта		
66	5.5.	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов		
67	5.2.	Компас. Работа с компасом		
68	5.5.	Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований		
69	5.3.	Измерение расстояний		
70	5.5.	Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика		
71	5.4.	Тактика ориентирования		
72	5.5.	Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика		
Всего: 144 часа				

3 год обучения **Расписание занятий**

№ занятия с начала года	№ занятия с начала раздела	Тема	Дата занятия	По факту
1	1.1.	Организация и судейство соревнований.		
2	3.2.	Бег в гору и с горы		
3	1.1.	Судейские нормативные документы и специальные программы		
4	3.3.	Интервальные тренировки		
5	1.2.	Снаряжения для спасательных работ		
6	3.3.	CrossFit		
7	1.3.	Коды узлов при спасательных работах		
8	3.2.	Игровые виды спорта: футбол		
9	2.1.	Подъем с грузом		
10	3.1.	Спортивная физиология		
11	2.1.	Подъем с условно пострадавшим		
12	3.2.	Бег в медленном темпе по асфальту		
13	2.1.	Подъем со снятием навески		
14	3.3.	Работа с отягощениями		
15	2.2.	Спуск со снятием навески		
16	5.3.	Действия в случае потери ориентировки		
17	2.2.	Спуск с грузом		
18	3.2.	Бег в гору и с горы		
19	2.2.	Спуск с условно пострадавшим		
20	5.3.	Приближенное определение сторон горизонта		
21	2.3.	Передвижение по горизонтальному и наклонному троллею		
22	5.4.	Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП)		
23	2.3.	Передвижение по тирольским перилам		
24	5.4.	Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции		
25	2.3.	Переходы через места соединения элементов навески		
26	3.2.	Лыжная подготовка		
27	2.3.	Передвижение с грузом		
28	5.4.	Действия ориентировщика с учетом вида соревнований		
29	2.3.	Передвижение с условно пострадавшим		
30	5.4.	Выбор пути движения и факторы, влияющие на него		
31	2.4.	Основные правила транспортировки снаряжения		
32	3.3.	Табата		
33	2.4.	Судейский контрольный груз, основные требования		
34	3.2.	Лыжная подготовка		
35	2.4.	Транспортировка груза, с использованием		

		специального снаряжения		
36	3.2.	Игровые виды спорта: зимний футбол		
37	2.5.	Способы крепления основной веревки к рельефу		
38	3.3.	Работа с отягощениями		
39	2.5.	Основная точка крепления веревки (ОТК)		
40	3.3.	Табата		
41	2.5.	Промежуточная точка крепления (ПТК)		
42	3.2.	Лыжная подготовка		
43	2.5.	Организация навески для спасательных работ		
44	3.3.	CrossFit		
45	2.5.	Создание искусственных точек опоры (ИТО)		
46	3.2.	Игровые виды спорта: волейбол		
47	2.6.	Подготовка к спасательным операциям		
48	3.2.	Челночный бег		
49	2.6.	Транспортировка условно пострадавшего в носилках		
50	3.2.	Бег в медленном темпе по специальной дорожке		
51	2.6.	Работа по технике ВВТ		
52	5.1.	Работа с картами: план, разрез условные обозначения		
53	2.6.	Работа по технике FFS		
54	5.2.	Топосъемка и камеральные работы		
55	2.6.	Работа в узких пространствах		
56	3.2.	Челночный бег		
57	2.8.	Основные правила в скалолазание. Снаряжение и экипировка		
58	3.2.	Бег в медленном темпе по пересеченной местности		
59	2.8.	Верхняя и нижняя страховки		
60	3.2.	Интервальный бег		
61	2.8.	Боулдеринг. Лазание на объем		
62	3.3.	Работа с отягощениями		
63	2.8.	Кампусборд		
64	3.2.	Челночный бег		
65	2.8.	Работа на естественном рельефе. Использование ИТО		
66	3.2.	Интервальный бег		
67	4.1.	Измерение температуры, пульса, артериального давления.		
68	3.3.	Интервальные тренировки		
69	4.1.	Травмы различных частей тела		
70	3.3.	CrossFit		
71	4.2.	Разучивание нестандартных способов транспортировки		
72	3.2.	Бег в гору и с горы		
Всего: 144 часа				

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Наименование материальных запасов	Единица измерения	Количество
1	*2*	*3*
Спортивное снаряжение	шт.	8
Веревка	м.	400
Карабин	шт.	50
Экипировка	шт.	16
Скальная стенка	шт.	4
Искусственные точки опоры	шт.	16
Информационный стенд	шт.	6
Стенд для вязки узлов	шт.	1
Гимнастический мат	шт.	20
Боулдеринговая стенка	шт.	1
Спортивная рама	шт.	1
Канат	шт.	2
Спорт. инвентарь для тренажерного зала	ком.	1

Кадровое обеспечение

Егорова Екатерина Дмитриевна

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Теоретические знания

Проведение тестов и опросов по итогам изучения каждого раздела

Общая физическая подготовка

Подтягивание.

Необходимо подтянуться на турнике 10 раз и 6 раз на скалолазных зацепах: девочкам с использованием специальной гимнастической резины, мальчикам без нее.

Пресс.

Осуществить сгибание-разгибание туловища, ноги согнуты в коленях и удерживаются другим участником, руки за головой. Норматив 20 раз за 30 секунд.

Кросс 1 км.

Бег на свежем воздухе осенью и весной, в спортивном зале зимой. Нормативные требования 5 минут.

Специальная физическая подготовка

Узлы.

Вязка узлов на скорость и правильность. Дается 30 секунд на завязывание каждого узла.

<u>Используемые узлы:</u>

- булинь;
- проводник;
- восьмерка;
- встречная восьмерка;
- пчелка;
- схватывающий;

- стремя;
- прямой;
- шкотовый;
- заячьи уши.

Навески.

Организация навески средством дублирования и блокирования. 50 секунд на правильную организацию навески и обозначения направления движения.

Используемые способы:

- восьмерка + пчелка;
- восьмерка + направленная восьмерка;
- восьмерка + булинь;
- заячьи уши;
- дубльвешка;
- рапартидор.

Техническая подготовка.

Осуществление подъема, спуска и пространственное перемещение по готовой навеске. Участнику необходимо пройти дистанцию за отведенный промежуток времени с соблюдение всех правил.

Организовать навеску с использованием искусственных точечных опор, личного и командного снаряжения: карем, наклонный и горизонтальный троллей, подводные перила.

Транспортировка груза.

Доставить контрольный груз из одного участка дистанции в другую, за отведенный промежуток времени.

Скальная подготовка.

Прохождение скального маршрута на время, как с использованием командной страховки, так и без нее.

Прохождение боулдеринговой трассы: на скорость, на трудность.

Подъем по стенду с зацепами в связке, с использованием ВКС.

Промежуточная аттестация обучающихся за I полугодие (мониторинг личностного развития ребенка): с 15 января по 31 января 2019г.

Промежуточная аттестация обучающихся за II полугодие (мониторинг личностного развития ребенка): с 15 мая по 31 мая 2019 г.

Итоговая аттестация: с 28 мая по 31 мая 2019 г.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов:

- ✓ зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);
- ✓ диагностика уровня воспитанности;
- ✓ мониторинг личностного развития воспитанников;

- ✓ диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей (в течение года);
- ✓ тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- ✓ анкетирование;
- ✓ участие в соревнованиях;
- ✓ сохранность контингента;
- ✓ анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов.

В процессе диагностики обучаемых проводятся различные виды психологического тестирования с целью получения дополнительных сведений о ребенке, об уровне развития его психических познавательных процессов, темпераменте, свойствах личности.

Результаты проведенной диагностики позволяют увидеть актуальную картину развития как группы ребят в целом, так и отдельно взятого участника. Такие знания позволяют выстраивать дальнейшую работу с учетом актуальных показателей развития объединения, а также индивидуально подходить к развитию способностей обучаемых и составлять личную программу подготовки для каждого занимающегося, работая вместе с ним в нужном направлении.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса

В программе отражены основные принципы *спортивной* подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Методы обучения

На всех этапах обучения используются следующие методы:

Общепедагогические

- словесные (дидактический рассказ, описание, объяснение, разбор, лекция, беседа, инструктирование, указания, распоряжения, команды, комментарии и замечания);

- наглядные (иллюстрации, демонстрации, фильмы);

- практические (упражнения, практических, контрольных работ, игровой, стимулирования учения).

Специфические

- методы, строго регламентированного упражнения (методы обучения двигательным действиям, методы воспитания физических качеств);

- игровой (подвижные и спортивные игры);

- соревновательный (эстафеты, соревнования, старты).

Формы организации образовательного процесса

- Туристские слеты;
- Соревнования по спортивному туризму;
- Походы однодневные, многодневные, выходного дня, экскурсии;
- Общественно-полезная работа;
- Вечера, праздники, конкурсы;
- Комбинированные старты;
- Учебно-тренировочные занятия на местности, сборы;
- Тренировки;
- Игры на местности, спортивные игры, ролевые игры;
- Кросс, круговые тренировки;
- Проигрывание ситуаций;
- Создание проблемных ситуаций;
- Разбор и планирование маршрутов;
- Оздоровительные процедуры на воздухе;
- Игры на лыжах, лыжный кросс, игры на коньках.

Туристские сборы, слеты, соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийных содержательных, туристских походов, проверки полученных учащимися умений и навыков.

Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать учащихся к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

Формы организации учебного занятия

Основные формы тренировочного процесса:

- 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.

Алгоритм учебного занятия

1. Теоретическая подготовка

Лекции, разбор методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средств массовой информации, специализированных журналов, беседы.

2. Практическая подготовка

Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная и дополнительная учебная литература:

1. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции-спелео» 2016 г.

2. Правила вида спорта «спортивный туризм» 2013 г.

3. Научно-методический журнал «Детско-юношеский туризм и краеведение России»,Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», М.2012.

4. Ставцева В.В.: Гигиенические аспекты здоровьесберегающего образовательного процесса в школе. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011

5. Под ред. д-ра геогр. наук, проф. А.Ю. Александровой: География туризма. - М.: КНОРУС, 2009

6. Алёшин В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.

7. Солодков А.С.: Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - М.: Советский спорт, 2008

8. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Н. Уилсон, перевод с англ. К. Ткаченко. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.

Информационная карта учебно-методического комплекса дополнительной общеобразовательной программы
«_____»

Компоненты УМК	Наименование материалов	Автор, составитель	Год разработки
Учебная литература	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
Дидактические материалы	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
Программно-техническое обеспечение	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		