

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «спортивная школа»
ЗАТО п.Солнечный

Утверждено
Директор
МБУ ДО СП ЗАТО п.Солнечный
Климов Е.А.
2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
(ДИСТАНЦИИ - ПЕШЕХОДНЫЕ, ЛЫЖНЫЕ)**

**по этапам начальной спортивной подготовки и спортивной
специализации**

Срок реализации программы: 8 лет

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	
1.1.	Цель и задачи программы	3
1.2.	Краткая характеристика вида спорта «Спортивный туризм»	4
1.3.	Актуальность программы	5
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам	7
2.2.	Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки	8
2.3.	Объем программы	8
2.4.	Примерный годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Виды (формы) обучения	10
2.5.1.	Учебно-тренировочные занятия	10
2.5.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	10
2.5.3.	Спортивные соревнования	11
2.6.	Календарный план воспитательной работы	12
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга	13
2.8.	Судейская и инструкторская практика	15
2.9.	Восстановительные средства спортивной подготовки	16
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	
3.1.	Требования к результатам прохождения программы	21
3.2.	Оценка результатов программы	22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	23
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	
4.1.	Рабочая программа тренера	25
4.2.	Програмный материал для учебно-тренировочных занятий	26
4.3.	Учебно-тематический план	
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТ. ПОДГОТОВКИ	42
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
6.1.	Требования к технике безопасности	42
6.2.	Материально-технические условия реализации программы	43
6.3.	Кадровые условия реализации программы	43
6.4.	Информационно-методические условия реализации программы	44
	ПРИЛОЖЕНИЯ	45

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цель и задачи программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивный туризм" (далее - программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах:

- дистанция – пешеходная,
- дистанция – пешеходная – связка,
- дистанция – пешеходная – группа,
- дистанция – лыжная,
- дистанция – лыжная – связка,
- дистанция – лыжная – группа.

Программа составлена на основании примерной дополнительной образовательной программы, утвержденной приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1353, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "Спортивный туризм", утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1038 (далее - ФССП).

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"»

Программа рассчитана на учащихся 10 - 18 лет. Срок реализации - 8 лет.

Система спортивной подготовки представлена двумя этапами:

- этап начальной подготовки (НП), продолжительностью 3 года,
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (СС), продолжительностью 5 лет.

Данная программа направлена на приобщение учащихся к спорту, к здоровому и безопасному образу жизни, к организации активного отдыха средствами туризма; на приобретение обучающимися знаний о технике и тактике спортивного туризма, основ ориентирования на местности; на познание окружающего мира; на профессиональную ориентацию.

Цель программы: подготовка спортсменов-разрядников по виду спорта «Спортивный туризм», юных судей и будущих инструкторов детско-юношеского туризма на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач на каждом этапе подготовки.

На этапе начальной спортивной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления следующий этап - этап спортивной специализации.

Основные задачи этапа начальной спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к спортивному туризму, как активной, познавательной и оздоровительной деятельности;
- формирование мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- создание и развитие детского коллектива, как инструмента (средства) воспитания;
- воспитание морально-волевых качеств;
- укрепление и планомерное повышение уровня общей и специальной подготовленности;
- приобщение к непосредственному познанию окружающего мира в доступных географических пределах;
- обучение основам техники и тактики спортивного туризма,
- знакомство с основами ориентирования, с обеспечением безопасности и организации быта в полевых условиях;
- предоставление возможности в приобретении соревновательного опыта;
- подготовка к выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов;
- формирование интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к самостоятельной целенаправленной спортивной подготовке;
- совершенствование технико-тактической подготовки;
- совершенствование уровня общей, специальной физической и психологической подготовленности;
- получение профессионального опыта в качестве младшего инструктора туризма, юного судьи, помощника руководителя.
- создать условия для достижения высоких спортивных результатов на официальных соревнованиях федерального уровня;
- подготовка к выполнению норм на присвоение взрослых спортивных разрядов.