**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**

**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа «Олимпиец»**

**имени Героя Советского Союза И.В.Колованова»**

**муниципального образования Каневской район**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, **и с учетом требований проекта федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному туризму**

Срок реализации - 1 год

ст-ца Каневская

2017

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО** решение педагогического совета МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец» Протокол № \_\_1\_\_ от «\_01\_» \_\_\_сентября\_\_2017года  | **«УТВЕРЖДАЮ»** Директор МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Я.ВольноваПриказ № \_55-О\_\_ от «01\_» \_\_сентября\_\_\_ 2017 года  |

**Авторы программы:**

Устенко Елена Валерьевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»;

Галич Валентина Георгиевна – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец».

**Рецензенты:**

Гуляева Валентина Анатольевна- заведующая кафедрой здоровьесберегающих и эстетических технологий ИРО КК.

Головко Елена Николаевна– кандидат педагогических наук, доцент кафедры здоровьесберегающих и эстетических технологий ИРО КК.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

**Программа предназначена** для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп общеразвивающей направленности для занятий по спортивному туризму в МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец».

**Раскрывает** содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по разделам программы и систему контрольных нормативов.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный туризм - это общенациональный вид спорта в России, отражающий национальные традиции России. Спортивным туризмом в России занимаются до 3 млн. человек.

Спортивный туризм - вид спорта по преодолению определенного отрезка земной поверхности, который называют маршрутом. При этом под "земной поверхностью" подразумевается не только грунтовая поверхность Земли, но также и каменная, и водная т.п. Во время прохождения маршрута преодолеваются разные специфические естественные препятствия. Например, горные вершины и перевалы (в горном туризме) или речные пороги (в сплавах по рекам).

Спортивный туризм является активным, а зачастую и экстремальным видом путешествий. Он подразумевает автономное преодоление больших расстояний и разнообразных локальных препятствий, что требует от туриста физической силы, хорошего здоровья и обладания различными навыками. В отличие от обычных маршрутов, трассы для спортивного туризма классифицируются по уровням сложности. Преодоление маршрутов определенной протяженности и сложности дает право туристу на получение спортивного звания - от юношеского разряда до мастера спорта международного класса. Разряд туриста-спортсмена позволяет судить об его готовности к прохождению более сложных маршрутов.

Для получения спортивного разряда по туризму перед прохождением маршрута группе требуется зарегистрировать его и получить разрешение в маршрутно- квалификационной комиссии (МКК). После завершения похода в МКК сдаётся отчёт, на основании которого и присваиваются разряды всем его участникам.

Спортивный туризм обычно является групповым, как правило, в состав команды входит 5-10 человек.

Спортивный туризм является неотъемлемой составляющей общегосударственной системы физической культуры и спорта и направлен на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека путем ее привлечения к участию в спортивных походах различной сложности и соревнованиях по спортивному туризму.

Спортивный туризм является важным средством содействия повышению социальной и трудовой активности людей, удовлетворения их моральных, эстетических и творческих запросов, жизненно важной потребности взаимного общения, развития дружеских отношений между народами и укрепления мира.

Спортивный туризм имеет целью спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, физической подготовленности, необходимых для безопасного передвижения человека по местности, насыщенной природными препятствиями, в процессе похода.

В спортивном туризме основной мотив занятий - развитие и повышение уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий различных форм естественного рельефа. В спортивном туризме основной результат занятий - спортивное совершенствование, включая физическое и духовное совершенствование человека в естественных условиях, оздоровления; физическое и духовное развитие человека; эстетическое и морально-волевое воспитание познания истории и современности, культур и обычаев местного населения; бережное отношение к природе и уважения к национальным традициям.

Зрелищность, красота и необычность природы, с которой так близко соприкасаются юные спортсмены на маршруте, являются важным фактором становления характера.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному туризму по своей направленности является *физкультурно-спортивной,* предназначена для спортивно-оздоровительных групп, срок реализации 1 год.

*Цель программы:* Обучить основам техники спортивного туризму, отбор талантливых детей для многолетней специализации в виде спорта спортивный туризм.

Задачи программы:

Обучающая:

1.Обучить технике прохождения этапов пешеходного туризма

Развивающая:

1. Приобретение разносторонней физической подготовленности (координации движений, ловкости, быстроты);

2. Укрепить здоровье средствами физической культуры.

Воспитательная:

1. Привить интерес к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни, выявить способных детей к занятиям спортивным туризмом.;

На спортивно-оздоровительный этап принимаются все желающие заниматься в спортивным туризмом в возрасте с 8-ти до 18 лет, имеющие допуск по состоянию здоровья.

Формы и режим занятий:

*Форма обучения очная.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | НЕУРОЧНАЯ |
|  | *Спортивно-оздоровительный этап* |
| . | Групповая форма занятия 1. | Участие в соревнованиях |
| . | Тестирование 2. | Самостоятельное занятие |
| *•* | Промежуточная аттестация 3. | Домашнее задание |
|  | 4. | Просмотр соревнований |

Режим занятий с 8.00 до 20.00 часов

Методы организации и проведения образовательного процесса:

*Словесные методы:*

о Описание

о Объяснение

о Рассказ

о Разбор

о Указание

о Команды и распоряжения

о Подсчёт

*Наглядные методы:*

о Показ упражнений и техники спортивного туризма

 о Использование учебных наглядных пособий

 *о* Видеофильмы, слайды

о Жестикуляции

*Практические методы:*

 *о* Метод упражнений

 о Метод разучивания по частям

о Метод разучивания в целом

 о Соревновательный метод

о Игровой метод

о Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

***Основные средства обучения:***

|  |  |
| --- | --- |
| Специальные | Общефизические |
| *Физические:*1. Упр. для развития быстроты;
2. Упр. для развития силы пальцев

рук;4. Упр. для развития координации и равновесия;*Технические:* | 1. Гимнастические упражнения;
2. Акробатические упражнения;
3. Легкоатлетические упражнения;
4. Подвижные игры, эстафеты;
5. Спортивные игры (футбол, баскетбол, бадминтон).
 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Техника вязавания узлов; |  |
| 2. Веревка, как основное средство |  |
| страховки (виды, способы |  |
| маркировки веревки); |  |
| 3. Разучивание технических приёмов |  |
| по элементам. |  |
| 4. Выполнение технических приемов |  |
| целиком, в упрощенных условиях (на |  |
| гимнастической стенке); |  |
| 5. Закрепление и стабилизация |  |
| умений и навыков спортивного туризма |  |
|  |  |

Ожидаемые результаты:

По окончании учебного года дети должны иметь следующие знания и умения:

* Знать основные узлы для индивидуальной и групповой страховки;
* Знать основные способы маркировки веревки;
* Знать оборудование и инвентарь туриста;
* Владеть техникой спортивного туризма;
* Уметь организовать туристический городок (под руководством тренера- преподавателя);
* Знать меры предосторожности при занятиях спортивным туризмом.
* Формы проведения промежуточной аттестации:
* Тестирование по ОФП (октябрь, май) и СФП ( май);
* Внутригрупповые, внутришкольные соревнования;
* Теоретические зачёты (по экипировке и правилам страховки)

**Учебный план**

|  |  |
| --- | --- |
| Программный материал | Спортивно­оздоровительный этап обучения |
| 6 часов х 39 недель |
| Общая физическая подготовка | 84 |
| Специальная физическая подготовка | 82 |
| Техническая подготовка | 40 |
| Тестирование и участие в соревнованиях | 8 |
| Теоретическая подготовка | 6 |
| Инструктаж по технике безопасности на | 14 |

|  |  |
| --- | --- |
| учебном занятии по скалолазанию |  |
| Всего часов: | **234** |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Программный материал | 6 часов х 39 недель |
| *1* | *Общая физическая подготовка* |
| 1.1 | Гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения | 84 |
| 1.2 | Имитационные упражнения (гимнастическая стенка) |
| 1.3 | Подвижные и спортивные игры |
| *2* | *Специальная физическая подготовка* |
| 2.1 | Упражнения для развития быстроты | 82 |
| 2.2 | Упражнения для развития равновесия и координации |
| 2.3 | Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса |
| 2.4 | Упражнения для развития силы пальцев рук |
| 2.5 | Упражнения для развития силы мышц ног, спины и брюшного пресса |
| *3* | *Техническая подготовка* |
| 3.1 | Веревка, как основное средство страховки (виды, способы страховки) | 40 |
| 3.2 | Упражнения по обучению техники лазания с использованием 3-х точек опоры (гимнастическая стенка, скалодром с верхней страховкой) |
| *4* | *Тестирование и участие в соревнованиях (промежуточная аттестация)* |
| 4.1 | Зачет по техники вязания узлов | 8 |
| 4.2 | Экипировка скалолаза |
| 4.3 | Зачет по правилам страховки |
| 4.4 | Контрольный урок по технике лазания с использованием 3-х точек опоры |
| 4.5 | Внутригрупповые и внутришкольные соревнования |
| 4.6 | Тестирование по ОФП и СФП |
| 5 | *Теоретическая подготовка:*тема 1,2,3,4,5,6 | 6 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6 | Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии по скалолазанию | 14 |
|  | ***Всего часов:*** | **234** |

**Контрольные учебные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Учебные нормативы | баллы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз | 6 | 10 | 14 | 18 | 22 |
| 2 | Сед из положения лежа (руки за головой), кол-во раз за 1 мин. | 38 | 42 | 46 | 50 | 56 |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 4 | Вис на перекладине, сек | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| 5 | Приседание на одной ноге, кол-во раз | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | «Гибкость» | Баллы |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Наклон вперед из положения стоя(касание пола) | Фиксацияладони30с | Касаниеладони | Касаниепальцев |
| 2 | Мост из положения лежа на спине, см | 40 | 50 | 60 |
| 3 | Упражнение «лягушка» (см от колена до пола) | 5-8 | 10-12 | 15-20 |

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, касание грудью предмета.

Приседание на одной ноге, с опорой за гимнастическую стенку

Наклон - выполняется из положения стоя на полу, ноги прямые и вместе.

Мост - максимальное прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, измеряется расстояние между руками и ногами.

Упор сидя сзади, ноги согнуты, колени врозь, измеряется расстояние между коленями и полом.

*Обучающиеся групп спортивного туризма спортивно-оздоровительного этапа обучения должны уметь выполнять все упражнения из требований по общефизической подготовке.*

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Тема 1. Физическая культура и спорт в России.***

Понятие о физической культуре. Спорт в России. Единая спортивная классификация и ее значение.

***Тема 2. Развитие скалолазания в России и за рубежом.***

Развитие и характеристика вида спорта. Значение и его место в системе физического воспитания**.**

***Тема 3. Гигиенические знания и навыки.***

Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиенаодежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом.

***Тема 4. Сведения о строении и функциях организма.***

Краткие сведения об анатомическом строении организма человека.

***Тема 5. Физические качества и их проявления.***

Основы развития физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

***Тема 6. Правила соревнований. Оборудование и инвентарь.***

Правилами соревнований по спортивному туризму. Виды и характер соревнований. Классификация упражнений (дистанций). Экипировка участника соревнований. Инвентарь спортсмена по спортивному туризму. Содержание и уход за ним.

1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Программный материал представляется в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Ниже приведены примерные перечни блоков заданий и даны методические рекомендации по применению их в практике учебно-тренировочного процесса.**

* 1. **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения:построение, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении.

Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения без предметов: индивидуальные и в парах; упражнения для мышц туловища и шеи (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы); упражнения для мышц ног и таза (приседания в различных исходных положениях, ходьба, бег, прыжки); упражнения со скакалкой; упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка); упражнения для мышц брюшного пресса (лёжа, на снарядах: гимнастическая стенка и скамейка).

Акробатические упражнения:группировки в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад, в стороны) из упора присев и из основной стойки; кувырок вперёд и назад из упора присев и из основной стойки; сочетания кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки; мост с помощью партнёра и самостоятельно.

Лёгкоатлетические упражнения:бег; бег с ускорением до 40 метров; эстафетный бег с этапами до 40 метров и до 60 метров; бег медленный до 3-х минут (мальчики), до 2-х минут (девочки); кросс, до 500 метров (девочки) и до 1000 метров (мальчики).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подготовительные подвижные игры:”салки”, “невод”, “эстафета с бегом”, “эстафета с прыжками”.

**Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий**

**для проведения разминки.**

*Цель разминки* **-** подготовить организм, настроить обучающегося на выполнение тренировочного задания.

Разминка делится на две части - *общую и специальную.*

В *общую* разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазания или различных имитаций лазания.

В *специальную* разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазания, упражнения на координацию движений.

* 1. **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты:упражнения на гимнастической стенке (вверх- вниз, вправо-влево); лазание на скорость передвижения. Специальные упражнения на гимнастической стенке: высокое зашагивание, запрыгивание, с одновременным и попеременным перехватом рук.

Упражнения для развития специальной силы рук:на перекладине: висы на двух руках от 10 до 30 секунд; подтягивание различными способами, в различных режимах.

Упражнения для развития специальной силы пальцев рук:на зацепах - висы на 2-х и 1-й руке; подтягивания с задержкой. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа в различных исходных положениях.

Упражнения для развития координации и равновесия:лазание на гимнастической стенке в полной координации. Упражнения на равновесие. Тесты на равновесие.

**Методические рекомендации к блоку заданий для развития быстроты и скоростных качеств.**

Основными двигательными характеристиками при спортивном туризмк являются: скорость реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

**Методические рекомендации к блоку заданий для развития силы.**

Упражнения для развития силы должны быть разнообразными и развивать силу всех групп мышц:

* Силу рук;
* Силу ног;
* Брюшного пресса;
* Силу спины.

**Методические рекомендации к блоку заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений.**

Гибкость развивается специальными упражнениями и включает в себя комплексы для всех суставов: плечевого, тазобедренного, позвоночного столба, шеи,голеностопных. Ловкость и координация движений развивается в игровой форме, в прыжках и передвижениях по залу, в беговых упражнениях, а также в сочетании бега и прыжков, бега и разворотов, прыжков и гимнастических упражнений.

* 1. **Техническая подготовка**

Техника завязывания узлов для индивидуальной и групповой страховки:восьмёрка, булинь, узел-проводник, прямой узел, встречный узел.

Верёвка, как основное средство страховки.

Виды страховки: гимнастическая, верхняя и нижняя. Организация пункта страховки. Способы маркировки веревки: через колени, «бабочка», «столбиком». Индивидуальные средства страховки: карабины, страховочная система (беседка).

**Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для освоения техники страховки**

Этот блок тренировочных заданий предназначается для сознательного освоения обучающимися техники страховки и самостраховки юными спортсменами. Страховке и самостраховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить один раз в год зачет по проверке знаний обучающимися техники страховки, самостраховки и безопасности в спортивном туризме.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета.

Особенности организации страховки на естественном рельефе.

**2.4. Участие в соревнованиях и тестирование**

* Участие во внутригрупповых и внутришкольных соревнованиях;
* Выполнение учебных контрольных нормативов по ОФП и СФП;
* Участие в однодневных и многодневных походах:

Техника безопасности при проведении походов, личное снаряжение, рюкзак (правильная укладка), спальный мешок.

Установка палатки, разведение костра.

**Календарный учебный график на 2015-2016 учебный год**

**для групп спортивно-оздоровительного этапа обучения**

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса - 39 календарных недель.

Начало учебного года 01 сентября 2015 года, окончание учебного года 31 мая 2016 года.

Режим и продолжительность учебных занятий с 8.00 до 20.00 часов, продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 1,5 часа в рабочие дни, три раза в неделю. Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Праздничными днями являются: 1 января, 1,9 мая (п. 3, ст.41, гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.).

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. - М., Профиз-дат,1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
7. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
11. Ганопольскии В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
12. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
13. КонстантиновЮ.С.Туристские соревнования учащихся. - М.,ЦДЮТур МО РФ, 1995.
14. КострубАА. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
15. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
17. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
18. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.
19. ФедотовВ.Н., ВостоковИ.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.:

«Советский спорт», 2002

.

Для обучающихся:

1. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. - М., 2000.
2. Твой олимпийский учебник, 1999.
3. Юрмин Г. От «А» до «Я».
4. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт. - сост. Н.Б. Садикова. - Минск, 2000.

**Информационные ресурсы:**

1. Федерация спортивного туризма России (<http://www.tssr.ru/>)

 2. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения

(<http://turcentrrf.ru/>)

3. Ориентирование на Кубани (htpp://orient23.ru)

4. Центр туризма и экскурсий Краснодарского края (ctekrd.wix.com/utur)