

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Свердловской  
области "Дворец молодёжи"  
Отделение туризма и краеведения

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»

Протокол № 4 от 04.06.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»

К.В. Шевченко  
Приказ № 323-у от 15.06.2020 г.



**Дополнительная предпрофессиональная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный туризм: дисциплина - дистанции»**

Возраст детей: 10 – 21 год.  
Сроки реализации Программы: 10 лет

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ОТиК

И.Н. Шинкаренко  
«01» июня 2020 г.

Авторы-составители предпрофессиональной  
программы:

Чмаев А.В., педагог дополнительного

образования

Велижанина А.Б., методист

г. Екатеринбург, 2020 г

## **Содержание**

1	Пояснительная записка	3
2	Базовый уровень сложности	12
3	Углубленный уровень сложности	18
4	Воспитательная и профориентационная работа	23
5	Система контроля и зачётные требования	25
6	Требования техники безопасности	25
7	Участие в соревнованиях	36
8	Перечень информационного обеспечения	37
9	Приложения	40

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по спортивному туризму физкультурно-спортивной направленности (далее – программа) составлена в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015), Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», 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 Приказом Минспорта России №939 от 15.11.2018 г. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм".

### **Характеристика вида спорта**

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».

Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин:

- группа дисциплин «маршрут», соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.);

- группа дисциплин «дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанция» проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышение их технического и тактического мастерства.

### **Отличительные особенности вида спорта**

Спортивный туризм имеет целевую функцию – совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасности передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Спортивный туризм, как вид спорта, относится к циклическим, но в равной степени его можно рассматривать и как командный вид спорта. Спортивная классификация в соответствии с Инструкцией № 293 предусматривает обязательный минимальный состав группы 6 человек. Вызвано это, прежде всего, необходимостью обеспечить безопасность спортивного похода.

Спортивный туризм имеет широкий спектр специфических качеств, в

высокой степени привлекательных для тех, кто им занимается: это возможность укрепления здоровья, естественной дозировки физических нагрузок, большой показательно-воспитательный эффект, активное воздействие на всестороннее развитие личности и ее нравственных качеств, самоутверждение и самопроверка человека в условиях борьбы с трудностями, стихийными силами природы, чувство первооткрывателя.

Спортивный туризм входит в состав неолимпийских видов спорта, имеет давнюю историю и свои традиции, является одним из популярных и массовых видов спорта. По своим специфическим особенностям и спектру многогранного полезного воздействия на человека, не имеет себе равных. Эффект познания окружающего мира, значительные психологические нагрузки, чувство самоутверждения делают его приоритетным и привлекательным среди других видов активного отдыха и спорта.

Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанция» (далее – соревнования), проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства.

Целью соревнований является прохождение спортсменами без нарушения Правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы.

Основными задачами соревнований являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий.

Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

### **Цель программы:**

1. Создание условий для развития мастерства обучающегося в области спортивного туризма.

2. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонней физической, технической и тактической подготовленности, укрепление здоровья занимающихся.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

1. Формирование знаний о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма;

2. Формирование знаний, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий;

3. Формирование компетентности обучающихся в области спорта.

#### Воспитательные:

1. Формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию;

2. Формирование бережного отношения друг к другу;

3. Формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

**Развивающие:**

1.Совершенствование физического развития обучающегося и его спортивных навыков;

2.Гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка;

3.Развитие волевых способностей и самостоятельности учащихся.

**Программа направлена на:**

- создание условий для развития личность ребенка;

- развитие мотивации личности ребенка к познанию;

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивном туризме;

- подготовка к освоению уровней спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

- профилактику асоциального поведения;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения;

- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;

- укрепление психического и физического здоровья детей;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

- взаимодействие педагога с семьей.

**Особенность программы**

Программа реализуется в большей части, в природной среде на полосе препятствий (туристский полигон), во время учебно-тренировочных выездов, участия в соревнованиях.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Дисциплины» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов в данной последовательности: личной, командной техники на коротких и длинных пешеходных и лыжных дистанциях, что способствует результативности образовательного процесса, позволяет уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождения дистанций.

Новизна данной образовательной программы заключается в применении системы дистанционного обучения для организации интенсивного и качественного учебно-тренировочного процесса занимающихся спортивным туризмом из любого муниципального образования Свердловской области.

Под дистанционным образовательными технологиями, понимаются

образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников. (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015), ст. 16). При данном подходе повышается доступность качественного образования с применением новых технологий и материально-технической базы, имеющейся в ОТиК ГАНОУ СО "Дворец молодежи", создаются условия для выявления и поддержки одаренных детей и талантливой молодежи из муниципальных образований Свердловской области и условия для создания инфраструктуры социальной мобильности обучающихся.

Настоящая программа предназначена для специалистов отделения туризма и краеведения ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» и реализуется для детей в возрасте 10-21 года, прошедших индивидуальный отбор для зачисления в группы, которые имеют заключение врача спортивной медицины.

Период освоения программы - 10 лет.

Освоение обучающимися образовательной программы предусматривает два уровня сложности:

– **базовый уровень сложности** (этап начальной подготовки – 2 года, тренировочный этап – 4 года)

– **углубленный уровень сложности** (этап совершенствования спортивного мастерства – 4 года)

Группы являются смешанными (девочки и мальчики занимаются вместе). Минимальное количество детей в группе зависит от года обучения и варьируется от 4 до 15 человек. На базовом уровне сложности дети зачисляются с 10 лет. Срок обучения 6 лет. Допускается зачисление учащихся сразу на 2-4-й год обучения согласно возраста (Таблица 1), при условии выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой. На углубленный уровень сложности переводятся и зачисляются обучающиеся при условии выполнения контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях. Срок обучения - 4 года (для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи. Приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018г.).

Комплектование групп, занимающихся производится согласно уровню сложности в освоении обучающимися образовательной программы (Таблица 1):

Таблица 1

Уровень сложности	Продолжительность (год)	Минимальный возраст зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Базовый	6	10	4	8-12	15
Углубленный	4	15	4	4-8	10

Заниматься по данной программе могут обучающиеся в возрасте от 10 до 21 года, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и туризмом, подтвержденных ежегодным прохождением диспансеризации.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных физиологических, психологических особенностей, степени физической и технической подготовленности занимающихся.

Обучающиеся осваивающие Программу дистанционно занимаются по индивидуальному учебному плану. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. В процессе реализации учебного плана допускается дистанционная (самостоятельная) работа обучающихся в пределах 60% от общего учебного плана.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта "спортивный туризм" осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для эффективной реализации программы на базовом уровне сложности следует учитывать, что характерной чертой возраста детей 10-11 лет – повышение самостоятельности, рост чувства ответственности за свои поступки; расширение интересов; появление планов на будущее. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных элементов является основным требованием к содержанию подготовки обучающихся этого возраста. Чем больше разнообразных действий будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Характерной чертой возраста 12-15 лет является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но, не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать. Для школьника-подростка в качестве ведущей выступает общественно-полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой происходит и интимно-личное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола. При этом его внеурочная деятельность становится как бы осуществляющей активностью. Она содействует индивидуализации подростка. В особенностях выбора средств, способов этой деятельности он утверждает себя. Его главная ценность – система отношений со сверстниками, взрослыми,

подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее.

На углубленном уровне сложности следует учитывать, что юношеский возраст 16-21 год характеризуется формированием мировоззрения, самостоятельности суждений, повышенные требования к моральному облику человека, формирование адекватной самооценки, стремление к самовоспитанию и самостоятельности. Наступление физиологической зрелости, когда рост организма замедляется, заканчивается формирование сердечно-сосудистой системы, тканей и других органов, отмечается нарастание мышечной массы тела и, как следствие, увеличивается физическая работоспособность и выносливость.

Одной из главных задач педагога при реализации данной программы является формирование и совершенствование значимых свойств личности обучающегося путем изменения системы отношений к тренировочному и познавательному процессу, к самому себе и окружающим и создание условий для межличностных отношений, учащихся в рамках сплоченного спортивного коллектива - юношеской и юниорской Сборной Свердловской области по спортивному туризму.

Прием на обучение в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» осуществляется в соответствии с положением о порядке и условиях приема на обучение и перевода по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и определяется ежегодно приказом по Учреждению.

Индивидуальный отбор для поступающих на предпрофессиональную программу по спортивному туризму проводится в форме тестирования. Поступающим предлагается выполнить комплекс упражнений для зачисления на соответствующий уровень обучения (Приложение 2-6).

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом педагогу в форме устного или письменного заявления.

Образовательные отношения с обучающимися могут быть прекращены досрочно в соответствии с правилами приема, перевода, отчисления, восстановления ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

### **Формы, методы и режимы занятий**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В подготовку спортсменов входит: занятия общей и специальной физической подготовкой, технической и тактической подготовкой,

индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, судейская практика, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, участие в показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Тренировочный процесс включает следующие **методы** спортивной тренировки: общепедагогические (словесный, наглядный) – призванные создать представление об элементе или упражнении и практический, целью которого является полное освоение двигательного действия.

**Режим занятий** зависит от уровня сложности и года обучения и варьируется от 6 часов до 28 часов в неделю.

Тренировочные занятия проводятся в спортзалах и лесопарках Свердловской области по месту жительства спортсменов, на учебно-тренировочном полигоне отделения туризма и краеведения.

Педагог разрабатывает для каждой возрастной группы рекомендации по тренировочному процессу (домашнее задание по физической, технической и тактической подготовке) и рассыпает его обучающимся, контролируя отчёты учащихся консультирует по возникающим вопросам тренировочного процесса, который они осуществляют самостоятельно. В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными результатами каждого обучающегося.

Один раз в месяц проводятся учебно-тренировочные сборы, которые включают разбор домашнего задания, теоретические и практические задания согласно УТП, и один раз в месяц участие в соревнованиях по спортивному туризму на спортивных дистанциях учебных и официальных соревнований (городских, областных, региональных, всероссийских), на туристско-спортивном полигоне ОТиК или в естественных условиях.

Тренировочный процесс планируется в соответствии с календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки. Учебный план рассчитан на 42 недели занятий дистанционного или самостоятельного обучения, по индивидуальному плану на местах проживания и частично в условиях образовательного учреждения, так же возможна организация 3 недель занятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

**Планируемыми результатами освоения образовательной программы является** приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***Теоретические основы физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по виду спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения

спортивных разрядов и званий по видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки; антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правилами, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***в области общей физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- повышение уровня здоровья, физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

***в области «вид спорта»:***

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Планируемые личностные, метапредметные, предметные результаты:**

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

-формирование знаний о спортивном туризме и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия спортивным туризмом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## 2. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

Один из наиболее важных, поскольку, именно на этом уровне закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже в начале подготовки следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для спортивного туризма.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Базовый уровень сложности направлен на: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; укрепление здоровья юных спортсменов, овладение простейших технических приёмов прохождения естественных и искусственных препятствий, спортивной терминологией; всестороннее гармоничное развитие физических качеств, подготовку и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП, формирование мотивации к занятиям спортивным туризмом, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта "спортивный туризм".

Расписание занятий разрабатывается ежегодно и утверждается директором ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» в начале учебного года (согласно, форме Приложения №2 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939).

### Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Объём тренировочной нагрузки	Распределение по годам					
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
Количество часов в неделю	6	9	12	12	18	18
Количество тренировок в неделю	4	5	6	6	12	12
Общее количество часов в год	252	378	504	504	756	756
Общее количество тренировок в год	168	210	252	252	504	504

## План учебного процесса базовый уровень сложности

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>Общий объем часов</b>	<b>3150</b>	<b>1812</b>	<b>138</b>	<b>1138</b>	<b>51</b>	<b>11</b>	<b>252</b>	<b>378</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>756</b>	<b>756</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>3069</b>											
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	300	150	138	-	10	2	24	36	48	48	72	72
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	1759	1180	-	555	20	4	135	200	286	286	426	426
1.3.	Вид спорта: спортивный туризм	1010	450	-	536	20	4	85	129	158	158	240	240
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>81</b>											
2.1.	Спортивное и специальное оборудование	81	32	-	47	1	1	8	13	12	12	18	18
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>138</b>							10	16	22	22	34
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1138</b>											
4.1.	Тренировочные мероприятия	941							134	184	184	144	188
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	197							10	15	28	28	58
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1812</b>							87	153	260	300	466
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>62</b>											
6.1.	Промежуточная аттестация	51							11	10	10	10	-
6.2.	Итоговая аттестация	11							-	-	-	-	11

## Календарный учебный график базовый уровень сложности

## Календарный учебный график

## Условные обозначения:

## Соревнования - С

## Соревнования выездные - СВ

Учебно-тренировочные сборы - Сб

## Выходной - В

## Промежуточная аттестация - Э

## Итоговая аттестация - И

## Итоговая аттестация

## **Методическая часть**

### **Теоретические основы физической культуры и спорта**

В процессе подготовки спортсменов важную роль играет теоретическая подготовка.

Особенное внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике обучения. Важно, чтобы учащиеся знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, координационных способностей применительно к своей специализации. Умело воспитывали в себе волевые и моральные качества. Были знакомы с планированием круглогодичных и перспективных тренировок. Понимали роль спортивных соревнований. Хорошо знали правила участия в них и особенностях подготовки к ним. Умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований.

В целях защиты прав и свобод граждан, обеспечения законности, правопорядка и общественной безопасности следует проводить занятия противодействующие коррупции.

Теоретические знания, учащиеся приобретают на лекциях, беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях, используя при этом видеоматериалы и компьютерные технологии.

Теоретическая подготовка **на базовом уровне сложности** направлена на изучение:

- истории развития спортивного туризма (современное положение в городе, области, стране; обзор текущих соревнований по спортивному туризму всероссийского и мирового уровня);
- места и роли физической культуры и спорта в жизни человека;
- основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основ законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта "спортивный туризм"; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, требования к спортивной форме на соревнованиях);
- что значит быть честным (антикоррупционное просвещение);
- необходимых сведений о строении и функциях организма человека;
- гигиенических знаний, умений и навыков;
- режима дня, закаливания организма, здорового образа жизни;
- основы спортивного питания;
- требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требований техники безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Физическая подготовка **для базового уровня сложности** направлена на:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта, формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности..

### **Вид спорта - спортивный туризм**

Основное содержание базового уровня сложности составляет обучение прохождению дистанций спортивного туризма с использованием различных тактик прохождения дистанции и технических приёмов прохождения этапов. Количество тренировочных занятий может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для базового уровня сложности отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование технических приёмов, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений. Основными навыками, которыми должны овладеть учащиеся на уровне обучения, являются:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта плавание;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; знание требований техники безопасности при занятиях и соревнованиях;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта – плавание во всех дисциплинах.

Данный уровень предусматривает выполнение разрядов от 3 юношеского до 1 спортивного разряда.

## **Спортивное и специальное оборудование**

При обучении на базовом уровне сложности учащиеся должны овладеть:

- знанием устройств спортивного и специального оборудования для спортивного туризма;
- навыками использования в учебно-тренировочных и соревновательных целях спортивное и специальное оборудование;
- навыками содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### 3. УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

Углубленный уровень сложности направлен на: 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, повышение уровня функциональной подготовленности учащихся, закрепление установки на здоровый образ жизни, развитие лидерских качеств в сочетании с готовностью подчинить свои интересы интересам команды, создание условий для закрепления социальных норм поведения и общепринятых морально-нравственных принципов, создание условий для профессионального самоопределения учащихся, создание условий для интеллектуального развития и творческих способностей учащихся, расширения кругозора и общей эрудиции, создание условий для полноценного общения учащихся.

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся не принимающих участия в соревнованиях самостоятельно организовывают свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы.

Расписание занятий разрабатывается ежегодно и утверждается директором ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» в начале учебного года (согласно, форме Приложения №2 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939).

#### Нормативы максимальных объёма тренировочной нагрузки

Объём тренировочной нагрузки	Распределение по годам			
	7-й год	8-й год	9-й год	10-й год
Количество часов в неделю	28	28	28	28
Количество тренировок в неделю	14	14	14	14
Общее количество часов в год	1176	1176	1176	1176
Общее количество тренировок в год	588	588	588	588

## План учебного процесса углублённый уровень сложности

## Календарный учебный график базовый уровень сложности

## Условные обозначения:

## Соревнования - С

## Соревнования выездные - СВ

Учебно-тренировочные сборы - Сб

## Выходной - В

## Промежуточная аттестация - Э

## Итоговая аттестация - И

## Каникулы - =

## **Методическая часть**

### **Теоретические основы физической культуры и спорта**

В процессе подготовки спортсменов важную роль играет теоретическая подготовка.

Особенное внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике обучения. Важно, чтобы учащиеся знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, координационных способностей применительно к своей специализации. Умело воспитывали в себе волевые и моральные качества. Были знакомы с планированием круглогодичных и перспективных тренировок. Понимали роль спортивных соревнований. Хорошо знали правила участия в них и особенностях подготовки к ним. Умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований.

В целях защиты прав и свобод граждан, обеспечения законности, правопорядка и общественной безопасности следует проводить занятия противодействующие коррупции.

Теоретические знания, учащиеся приобретают на лекциях, беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях, используя при этом видеоматериалы и компьютерные технологии.

Теоретическая подготовка **на углублённом уровне сложности** направлена на:

- повышения 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;
- осознание значение соблюдения режима дня для здоровья спортсмена, сохранение здоровья спортсмена;
- усвоение теоретических основ техники и тактики при прохождении дистанций; использование этих знаний для успешного выступления на соревнованиях и достижения высоких спортивных результатов;
- изучение основ законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по спортивному туризму; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному туризму; требования к соревновательной форме; права и обязанности спортсмена);
- знание о коррупции в нашей жизни;
- закрепление навыка оборудования места соревнований: требования к инвентарю, уход за инвентарем и оборудованием, мелкий ремонт;
- изучение способов повышения функциональных возможностей организма спортсмена.
- совершенствование методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки

- достижение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.
- закрепление требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.

## **Основы профессионального самоопределения**

Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков. Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о формировании социально-значимых качеств личности, физических и психологических способностях и возможностях; приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

На протяжении всего периода обучения должны создаваться условия для осознанного выбора юным спортсменом вида спортивной деятельности. Для этого, необходимо использовать различные методы, беседы и тренинги, предлагать домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта, практические занятия, самостоятельная работа, педагогическая практика, например, во время тренировочного занятия.

## **Общая и специальная физическая подготовка углубленного уровня обучения**

Процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах. Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

### **Вид спорта- Спортивный туризм**

Подготовка в группах углубленной уровня сложности характеризуется высокими объёмами тренировочной работы, поскольку основным направлением работы является создание двигательной базы для освоения программ максимальной сложности. Работа в группах углубленной подготовки направлена на преодоление сложных дистанций 5-6 класса сложности, что связано с большой психической напряженностью подготовки спортсменов и вызывает необходимость частых переключений на средства СФП и использование восстановительных мероприятий. А так же важным разделом подготовки спортсменов является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении различных

технических приёмов, управлять эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

### **Судейская практика**

На углубленном уровне обучения необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать задания изучать правила соревнований по спортивному туризму, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по спортивному туризму должно проходить последовательно от раздела к разделу.

## **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Основными воспитательными задачами являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировке должны контролироваться тренером. На конкретных примерах необходимо убеждать учащихся в том, что успехи в спорте связаны с трудолюбием. Необходимо развивать в учащихся умение преодолевать утомление и нежелание работать. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера или всего коллектива.

Любое поощрение должно быть адекватно заслугам и не должно вызывать у других чувство зависти или несправедливости. Столь же сильным методом воспитания является наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий или соревнований.

Поощрения и наказания должны основываться на целом комплексе положительных и отрицательных поступков спортсмена, а не на случайных примерах. Проявление слабоволия, снижение активности является естественной реакцией организма на закономерные изменения работоспособности спортсмена. В таких случаях большее мобилизующее значение приобретают дружеское участие и поддержка, чем наказание. К наказанию следует прибегать, когда слабость воли проявляется спортсмен систематически. Однако следует помнить, что задания, которые даёт тренер воспитанникам, должны быть всегда посильны (доступны). Если задание непосильно, то нельзя требовать успешного его выполнения. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как, коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм, толерантность и интернационализм. Для решения задач

сплоченности коллектива целесообразно проводить коллективные походы в театр и кино, отмечать дни рождения непосредственно на тренировках, совместно участвовать в общественно полезном труде (например, уборка зала), в проведении вечеров отдыха и т.д. С этой же целью с юными спортсменами могут проводиться беседы на патриотические темы, например: участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне; выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр; роль спортивных соревнований в укреплении дружественных отношений между спортсменами различных городов России. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения Убеждение должно быть доказательным, для чего надо подбирать примеры, аналогии и сравнения.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации ОТиК и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Задача профориентационной работы:

- оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренера, учителя, преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширение возможностей социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и учащимися по профориентационной работе;
- выработка и формирование у обучающихся положительного и сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Основными формами контроля являются: промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, медицинский контроль. С целью контроля за освоением учебного материала, полнотой реализации данной программы, по итогам каждого учебного года обучающиеся допускаются к сдаче промежуточной аттестации, а по итогам завершения освоения уровня образовательной программы в полном объёме в соответствии с учебным планом к итоговой аттестации в форме проведения контрольно-переводных нормативов по теоретической подготовке, ОФП, СФП, выполнение разрядов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий год, этап подготовки тесты (нормативы). Срок проведения - май текущего учебного года. При успешном прохождении аттестации обучающийся переводится на следующий, год, этап обучения. На следующий год, этап подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие итоговую аттестацию по всем предметным областям Программы (комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы – приложение 2-6).

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания проводятся в виде тестов, контрольных упражнений и соревнований.

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения заранее доводится до сведения обучающихся (вывешено на стенде).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся и комплектовании групп по годам обучения.

## 6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

### 6.1. Для педагогических работников при проведении занятий на спортивно-туристском полигоне с полосой препятствий.

#### Общие требования безопасности

К самостоятельной работе на туристском полигоне допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий на туристском полигоне на педагога дополнительного образования (педагога-организатора и т.д.) возможно воздействие следующих опасных факторов:

- **физические** (спортивное оборудование и инвентарь, скользкие поверхности, острые кромки и сколы на поверхностях туристского полигона, шум, пониженные (повышенные) значения температуры воздуха, статические и динамические перегрузки);
- **химические** (пыль, повышенная концентрация различных химических веществ в воздухе);

- травмы при показе необходимых безопасных приемов и способов выполнения упражнений обучающимся без разминки, при страховке обучающихся;
- травмы при падении с высоты;
- травмы при занятиях на неисправном туристском полигоне, а также при занятиях без страховки или плохо замуфтованном карабине;
- травмы при нахождении людей или различных предметов в зоне безопасности;
- травмы (ожоги, защемление частей тела) при механическом воздействии веревки;
- длительное зависание в страховочной системе, приводящее к нарушению жизненно важных функций организма;
- травмы и вывихи вследствие запредельных нагрузок и неправильного выполнения технических приемов;
- травмы при занятиях на туристском полигоне с влажными ладонями;
- травмы при занятиях на влажном (мокром) полигоне;
- травмы незащищенных участков тела;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при столкновениях;
- снижение работоспособности и ухудшение общего самочувствия в виду переутомления.

**Педагог дополнительного образования обязан:**

- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха;
- соблюдать санитарно – эпидемиологические требования, требования пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре, месторасположение аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах, знать правила оказания первой медицинской помощи и уметь оказывать ее;
- в процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место. Курить и принимать пищу только в специально отведенных для этих целей местах;
- обеспечить безопасную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования (специального снаряжения) при проведении занятий на туристском полигоне.
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- при проведении занятий на открытом воздухе придерживаться действующих температурных норм (учитывать погодные условия);
- знать методику обучения лазанию на туристском полигоне и методику организации различных видов страховки, правила и нормы требований охраны труда при проведении занятий на туристском полигоне, а также при организации, проведении и участии в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

**Педагог дополнительного образования обязан знать требования безопасности, установленные инструкцией для обучающихся по мерам безопасности при проведении занятий на туристском полигоне, а также осуществлять контроль за их соблюдением обучающимися.**

Педагог дополнительного образования несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся в течение учебно-тренировочного процесса.

#### **Требования охраны труда перед началом работы (общие)**

**Педагог дополнительного образования обязан:**

\* Перед проведением первого занятия (в начале учебного года) убедится в наличие документов подтверждающих проведение испытаний спортивного инвентаря и оборудования и акта-разрешения на проведение занятий на туристском полигоне.

- одеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой и форму, не стесняющую движений и отвечающую требованиям учебно-тренировочного процесса (одежда должна быть закрывающей колени и локти, а обувь не должна иметь металлических шипов), соответствующую погодным условиям;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и обучающихся (часы, браслеты, кольца, сережки и другие жесткие или мешающие предметы и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- лично проверить перед проведением занятий исправность электропроводки, сантехнического оборудования, систем вентиляции, мебели имеющейся в раздевалках, целостность оконных стекол. Проверить наличие первичных средств пожаротушения и медицинской аптечки. Осмотреть место проведения занятий. **Проверить исправность, надежность закрепления и правильность установки спортивного оборудования и инвентаря** (техническое состояние туристского полигона; отсутствие различных предметов в зоне безопасности; состояние коллективного страховочного снаряжения и индивидуального страховочного снаряжения обучающихся, и т.д.). По возможности произвести необходимые изменения в целях исключения травмоопасности;
- обеспечить натяжение необходимых веревок для прохождения этапов запланированной дистанции;
- подготовить этапы таким образом, чтобы при срыве исключить падение обучающегося на примыкающие конструктивные элементы полигона и землю;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии, а инвентарь необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках тренер-преподаватель обязан сообщить

непосредственному руководителю и приступить к работе только после их устранения;

- перед проведением первого занятия убедиться в наличие медицинского допуска к занятиям обучающихся, в дальнейшем перед проведением каждого учебно-тренировочного занятия осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся. В случае обнаружения среди обучающихся признаков недомогания, насморка и т.д., не допускать данных детей к участию в учебно-тренировочном процессе (занятиям);
- перед проведением первого занятия (в начале учебного года) провести с обучающимися вводный инструктаж, первичный инструктаж (инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий на туристском полигоне) с обязательной регистрацией в журнале учета работы объединения на странице регистрации инструктажей.
- следить за порядком в раздевалках во время переодевания (до и после занятия) обучающихся;
- при открывании окон в раздевалках следить за отсутствием сквозняков, которые могут повлечь разбитие стекол;
- проверить перед началом занятия спортивную форму и обувь обучающихся, что бы она отвечала требованиям учебно-тренировочного процесса и погодным условиям, а также правильность подгонки спортивного инвентаря (снаряжения) и качество личного инвентаря, в случае использования обучающимися такового;
- организованно вывести обучающихся на туристский полигон (или иное место проведения занятий);
- перед началом занятия обязательно провести с обучающимися небольшую разминку;
- проверить состояния одетого обучающимся специального снаряжения, узлы, завинченность муфты на карабинах, организацию страховки;

**Педагогу дополнительного образования запрещается:**

- допускать обучающихся к занятиям, спортивная форма и обувь которых не соответствует требованиям безопасности учебно-тренировочного процесса (погодным условиям), без медицинского допуска, без прохождения инструктажей;
- допускать обучающихся к занятиям в случае обнаружения неисправности спортивного инвентаря и оборудования.

**Требования охраны труда во время работы (общие)**

**Педагог дополнительного образования обязан:**

- обеспечить контроль за поддержанием порядка и чистоты в месте проведения занятий;
- поддерживать дисциплину во время занятий и в процессе подготовки к ним, следить за тем, чтобы обучающиеся выполняли все указания;
- обеспечить соблюдение обучающимися требований соответствующих инструкций по мерам безопасности;
- обеспечить соблюдение обучающимися требований пожарной безопасности и санитарно-эпидемиологических требований к помещениям;

- во время проведения занятий вести себя спокойно и выдержанно, избегать конфликтных ситуаций, которые могут вызвать нервно-эмоциональное напряжение и отразиться на безопасности труда. Быть внимательным, не отвлекаться от выполнения своих должностных обязанностей;
- обеспечить показ необходимых безопасных приемов и способов выполнения упражнений на туристском полигоне;
- при проведении занятий на туристском полигоне обязательно обеспечить страховку обучающихся от падения;
- контролировать чтобы обучающиеся правильно прикреплялись к веревке;
- контролировать применение снаряжения и выполнение технических приемов в соответствии с Правилами соревнований по спортивному туризму и Регламенту проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» (Москва, 2009г.);
- контролировать чтобы при организации верхней страховки веревка проходила через точку страховки с перегибом не менее 90 градусов. Муфты на карабинах были завинчены;
- следить при организации страховки за действиями страхуемого (обучающегося) и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуска крюка, уход от линии пунктов страховки, неправильное выполнение технического приема, нахождение над или под другим лазающим и т.п.);
- контролировать страховку при прохождении дистанции обучающимся с самостраховкой;
- при спуске по перилам, а также при осуществлении верхней страховки на руки одеть страховочные перчатки;
- организовать выполнение упражнений таким образом, чтобы обучающиеся при их выполнении не создавали помех друг другу;
- при выполнении прыжков и соскоков следить за тем, чтобы обучающиеся приземлялись мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

**Педагогу дополнительного образования во время работы запрещается:**

- эксплуатировать туристский полигон не прошедший осмотр и испытания;
- эксплуатировать незакрепленный и неисправный туристский;
- допускать использование (в том числе обучающимися) неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- допускать использование (в том числе обучающимися) спортивного оборудования и инвентаря не по прямому назначению;
- допускать скопление неиспользуемого спортивного оборудования и инвентаря в местах проведения занятий;
- производить самостоятельный ремонт спортивного оборудования и инвентаря.
- допускать обучающихся к занятиям на полигоне без разрешения, страховки и проверки состояния одетого обучающимся специального снаряжения;
- допускать присутствие посторонних лиц (обучающихся) под маршрутами дистанций;

- отвлекается при организации страховки обучающихся на посторонние действия и общения, не связанные с осуществляющейся страховкой;
- осуществлять страховку, если страхуемый значительно превышает по весу обучающегося;
- оставлять обучающихся без присмотра;
- допускать обучающимся самовольно покидать место проведения занятия.

В случае нарушения кем-либо из обучающихся мер безопасности во время учебно-тренировочного процесса (занятия) со всеми обучающимися необходимо провести внеплановый инструктаж по мерам безопасности с обязательной его регистрацией в журнале учета работы объединения на странице регистрации инструктажей и указанием причины проведения внепланового инструктажа.

### **Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

- при обнаружении неисправностей в элементах конструкции туристского полигона, пунктах страховки и т.п. прекратить занятие до полного устранения неисправностей и сообщить непосредственному руководителю;
- при появлении потёртостей, надрывов и других дефектов в специальном снаряжении (страховочных системах, верёвках, оттяжках, карабинах), приостановить занятия до замены их на исправные;
- в случае возникновения аварийных ситуаций (замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, появление посторонних запахов), которые могут повлечь за собой травмирование и (или) отравление обучающихся, педагог дополнительного образования обязан немедленно вывести обучающихся из помещения (раздевалки и т.д.), где проводятся занятия (соревнования и т.д.), руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая при этом порядок. Сообщить о случившемся администрации учреждения, а в случае ее отсутствия – дежурному администратору;
- при возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся через запасные выходы согласно плану эвакуации, сообщить о пожаре в пожарную охрану, администрации учреждения, а в случае ее отсутствия – дежурному администратору и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения;
- при получении травмы обучающимся (при ухудшении самочувствия обучающегося) тренер-преподаватель обязан прекратить занятие, принять меры по оказанию первой медицинской помощи (обратиться к медицинскому работнику учреждения, а при необходимости самостоятельно оказать первую медицинскую помощь), вызвать скорую медицинскую помощь или отправить его в ближайшее лечебное учреждение, сообщить об этом администрации учреждения и родителям обучающегося;
- в случае получения травмы (самим тренером-преподавателем) или при ухудшении самочувствия, прекратить занятие, обратиться к медицинскому работнику учреждения, сообщить о случившемся непосредственному руководителю, который в свою очередь сообщает о случившемся администрации учреждения и инженеру по охране труда.

### **Требования охраны труда по окончании работы**

- привести спортивное оборудование и приспособления в исходное состояние (при необходимости);
- организованно вывести обучающихся с туристского полигона (или иного места, где проводилось занятие);
- убрать используемый спортивный инвентарь (снаряжение) в специальные места, предназначенные для его хранения;
- проконтролировать проведение обучающимися необходимых гигиенических процедур после проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки (при необходимости принять душ);

\*Во избежание падения и получения травм в душе необходимо пользоваться специальной обувью (сланцами и т.п.), быть внимательными и аккуратными при передвижении в душе. Запрещается использовать в душевых моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца;

- проветрить помещение раздевалки, проверить и закрыть краны, окна, фрамуги и выключить свет.

## **6.2. При занятиях на спортивно-туристском полигоне с полосой препятствий**

### **Общие требования безопасности**

При проведении занятий на спортивно-туристском полигоне с полосой препятствий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- **физические** (спортивное оборудование и инвентарь, скользкие поверхности, острые кромки и сколы на поверхностях туристского полигона, шум, пониженные (повышенные) значения температуры воздуха, динамические перегрузки);
- **химические** (пыль, повышенная концентрация различных химических веществ в воздухе);
- травмы при выполнении упражнений обучающимся без разминки;
- травмы при падении с высоты;
- травмы при занятиях на неисправном туристском полигоне, а также при занятиях без страховки или плохо замуфтованном карабине;
- травмы при нахождении людей или различных предметов в зоне безопасности;
- травмы (ожоги, защемление частей тела) при механическом воздействии веревки;
- длительное зависание в страховочной системе, приводящее к нарушению жизненно важных функций организма;
- травмы и вывихи вследствие запредельных нагрузок и неправильного выполнения технических приемов;
- травмы незащищенных участков тела;
- травмы при занятиях на туристском полигоне с влажными ладонями;
- травмы при занятиях на влажном (мокром) полигоне;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при столкновениях;

**К занятиям допускаются обучающиеся:**

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и отвечающую требованиям учебно-тренировочного процесса, соответствующую погодным условиям.

**Обучающийся должен:**

- соблюдать дисциплину, порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя (организатора мероприятия);
- бережно относиться к спортивному инвентарю (снаряжению) и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию и инструкцию по технике безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках;

За несоблюдение правил и мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

**Требования безопасности перед началом занятий**

**Обучающийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь (одежда должна быть закрывающей колени и локти, а обувь не должна иметь металлических шипов);
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя, других обучающихся и страхующего (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с преподавателем (организатором мероприятия) через центральный выход здания или запасный выход на место проведения занятий (туристский полигон с полосой препятствий);
- под руководством преподавателя (организатора мероприятий) подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде преподавателя (организатора мероприятий) встать в строй для общего построения.

**Требования безопасности во время занятий**

Занятия проводятся под руководством преподавателя (организатора мероприятий).

**Обучающийся должен:**

- внимательно слушать объяснение упражнения и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь (снаряжение) и выполнять упражнения на туристском полигоне с разрешения преподавателя (организатора мероприятий), использовать оборудование по его назначению.

- надеть специальное снаряжение используемое для страховки;
- убедиться в отсутствии различных предметов в зоне безопасности;
- во время лазания обучающийся должен следить за положением страховочной веревки с тем, чтобы она не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа;

**Обучающемуся запрещается:**

- находиться на туристском полигоне без педагога (организатора мероприятия);
- начинать занятия без преподавателя (организатора мероприятия) и его проверки состояния одетого обучающимися специального снаряжения;
- находиться на этапах без каски, самостраховки и страховки;
- находиться под маршрутами дистанции;
- подниматься по вертикальным и наклонным лестницам без страховки и контроля педагога (организатора мероприятия);
- использовать снаряжение не по его назначению и не в соответствии с техническим приемом, предназначенным для преодоления данного этапа;
- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя (организатора мероприятий).

**Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

**Обучающийся должен:**

- при обнаружении неисправности в элементах конструкции туристского полигона, при появлении потёртостей, надрывов и других дефектов в специальном снаряжении (страховочных системах, верёвках, оттяжках, карабинах) прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (руководителю мероприятия).
- при появлении во время занятий боли в руках, потёртостей на ладонях, при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя (организатора мероприятий);
- с помощью педагога (организатора мероприятий) оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую медицинскую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя (руководителя мероприятия) покинуть место проведения занятия;
- по распоряжению преподавателя (руководителя мероприятия) поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**Требования безопасности по окончании занятий**

**Обучающийся должен:**

- под руководством преподавателя (организатора мероприятий) убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия (туристский полигон);
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки (при необходимости принять душ).

### **6.3. При проведении занятий по лыжам.**

#### **Общие требования безопасности**

Лыжный спорт является одним из наиболее травмоопасных спортивных видов. В связи с этим следует обращать особое внимание на соблюдение правил техники безопасности на практических занятиях по лыжному спорту.

При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающегося следующих опасных факторов:

- травмы при ненадежных креплениях лыж к обуви;
- при падении во время спуска с горы или прыжков с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении занятий при ветре более 10 м/с при минусовой температуре воздуха.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и отвечающую требованиям учебно-тренировочного процесса, а также соответствующую погодным условиям.

#### **Обучающийся должен:**

- соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены;
- бережно относиться к лыжному инвентарю и другому оборудованию;
- брать лыжный инвентарь только с разрешения тренера-преподавателя (руководителя мероприятия) и использовать по его назначению;
- не оставлять без присмотра лыжный инвентарь, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятии;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

#### **Обучающийся должен:**

- надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки;
- проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги;
- организованно под командой тренера-преподавателя (организатора мероприятия) убыть на трассу для выполнения учебно-тренировочного задания.

#### **Требования безопасности во время занятий**

#### **Обучающийся должен:**

- начинать занятие с разминки;
- на занятиях по лыжному спорту, при передвижении на лыжах обучающиеся обязаны соблюдать дистанцию: на спусках - не менее 30 метров, на равнине –

не менее 5 метров и на подъемах – не менее 2,5 метров. Интервал между собой не менее 2 метров при любом рельефе трассы;

- в случае непреднамеренного падения на лыжне уступить лыжню следующим за ним лыжникам (обучающимся);
- уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует следом за ним идущий лыжник (обучающийся);
- при преодолении спусков обучающийся должен после спуска дождаться замыкающего колонну и только после этого следовать дальше;
- подниматься в гору после спуска можно в определенном месте, ни в коем случае не пересекая путь спускающихся в это время других лыжников (обучающихся);
- наблюдать друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю (руководителю мероприятия) о первых признаках обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела: нос, щеки, уши).

#### **Обучающемуся запрещается:**

- выходить на практические занятия по лыжному спорту со сломанным лыжным инвентарем, либо с лыжным инвентарем, не соответствующим размерам, способу передвижения;
- при спуске с горы выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы останавливаться у подножия во избежание столкновения с другими лыжниками (обучающимися);
- запрещается преодолевать крутые спуски без разрешения тренера-преподавателя (руководителя мероприятия);
- обгонять направляющего в колонне во время передвижения к учебным кругам, отставать от замыкающего колонну, а так же выходить из колонны без разрешения тренера-преподавателя (организатора мероприятия);
- при передвижении по дистанции и во время спусков запрещается размахивать лыжными палками в разные стороны, создавать опасность для других лыжников (обучающихся). Во время спуска необходимо прижать лыжные палки к телу. В случае спуска «плугом» палки удерживаются 2-мя руками, расстояние между ними минимум 40 см, нижние концы палок направлены вверх по склону;
- на дистанции не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обозрения спусках. Останавливаться на спусках и пересекать на них лыжню;
- жевать жевательную резинку во время учебно-тренировочного процесса;
- уходить с практического занятия по лыжному спорту без разрешения тренера-преподавателя (организатора мероприятия).

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

##### **Обучающийся должен:**

- при поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устраниить в пути, прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю (организатору мероприятия) и действовать в соответствии с его указаниями;

- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю (организатору мероприятия);
- при получении травмы прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя (организатора мероприятия);
- с помощью тренера-преподавателя (организатора мероприятия) оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в ближайшее лечебное учреждение или вызвать скорую медицинскую помощь.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

#### **Обучающийся должен:**

- после практических занятий по лыжному спорту очистить лыжный инвентарь от снега и проверить целостность лыж, креплений, лыжных ботинок и палок;
- организованно убыть на лыжную базу (учреждение);
- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения;
- вымыть лицо и руки с мылом (по возможности принять душ);
- во избежание падения и получения травм в душе необходимо пользоваться специальной обувью (сланцами и т.п.), быть внимательными и аккуратными при передвижении в душе;
- использовать в душевых моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца, а также бегать и толкаться в душевых запрещается.

## **7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Образовательная организация ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график, в котором предусматривается участие в соревнованиях различного уровня в соответствии с календарными планами областных и межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России и федерации Свердловской области по спортивному туризму.

Планируемые показатели соревновательной деятельности в группе дисциплин «Дистанция» - Приложении 1.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

#### **Список литературы**

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании.-Ч.1. Воронеж, ВГУ, 2004.

2. Алёшин В.М., Близневская В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции в лыжном ориентировании. Воронеж, ИПЦ ВГУ, 2009.
3. Антропов К., Растворгусев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения. Москва, «Кнорус», 2014.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. – М.: ФиС, 1968.
7. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. «Либроком», 2010.
8. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. -Феникс, 2008.
9. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М., 1979.
10. Верба И. А, Голицын С. М, Куликов В. М, Рябов Е. Г. Туризм в школе. Москва, Физкультура и спорт, 1983.
11. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
12. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
13. Грачев О. К. Физическая культура. Изд. центр МарТ, 2005.
14. Диханова Л. Г, Горбачева Л. А. Туристы, в путь! Метод. сборник-пособие. Екатеринбург, 2002.
15. Довженко Н.И. От скал к скалодромам— спорт и жизнь. Ростов-на-Дону., 2004.
16. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. – СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008.
17. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. – М.: ФЦДЮТиК. 2008.
18. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
19. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009.
20. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
21. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
22. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
23. Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Программа детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм». М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2015.
24. Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р.
25. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист». 1985.

26. Купчинов И. Р. Физическое воспитание. Минск, ТетраСистемс, 2006. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма; Методическое пособие/ Под общ. ред. В.Н. Кирьянова.- Москва: Издательский Дом «Третий Рим», 2005.- с. 56.

27. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

28. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2004.

29. Образование и здоровье. Сборник. Екатеринбург, 2001.

30. Организация туристско-краеведческой работы. Часть 1. Спортивный туризм в системе дополнительного образования. Иваново, 2009.

31. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Под общ. Редакцией –Константина Ю.С. – М.:ФЦДЮТиК, 2014

32. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. – М.: Просвещение, 1988.

33. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение, 2003.

34. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Москва, «Физкультура и спорт», 1983.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.**

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (КонсультантПлюс):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «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 Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от 16 апреля № 345 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (**Минспорта РФ**):

- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг

//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- Единый календарный план областных физкультурных и спортивных мероприятий [http://turist-club.ru/upload/kalendar/KP\\_2020\\_SO.pdf](http://turist-club.ru/upload/kalendar/KP_2020_SO.pdf)

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях

<http://tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=cat&id=12>

- Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: [https://revolution.allbest.ru/sport/00391341\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html).

**Приложение к Дополнительной  
предпрофессиональной программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный туризм: дисциплина - дистанции»**

Приложение 1.

Планируемые показатели соревновательной  
деятельности в группе дисциплин «Дистанция»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		Т(СС)		ССМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	2	3	3	3	3
Отборочные	1	1	2	3	4
Основные	1	1	4	5	6

## Приложение 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе дисциплин «Дистанция» для зачисления в группы на базовый уровень сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	оценки									
		Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные	Бег 60 м, сек.	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	12,9	12,5	12,0	11,5	11,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	130	135	140	145	150	125	130	135	140	145
Выносливость	Бег 1 км, мин. сек.	6:30	6:25	6:20	6:15	6:10	6:50	6:45	6:40	6:35	6:30
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9
Силовая выносливость	Подъем туловища в положении лежа на спине, раз	10	11	12	13	14	7	8	9	10	11

### Приложение 3.

Нормативы общей и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группу 2 года обучения базового уровня сложности

## Приложение 4

Нормативы общей и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группу 3-4 годов обучения базового уровня сложности

## Приложение 5

Нормативы общей и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группу 5-6 годов обучения базового уровня сложности

## Приложение 6

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на углубленном уровне сложности (7-10 год обучения)

Приложение 7  
Упражнения по технической  
подготовке для отработки навыков  
работы со специальным  
снаряжением

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

### **упр. 1. Маркировка. Веревки 1x40 м, 2x20 м**

#### **СТАРТ**

1. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой

2. Бег, постановка на самостраховку,

#### **ЗАДАНИЕ 1.**

Закрепить верёвку 40 м в судейский карабин (второй конец пристёгнут в ИСС), имитация спуска 39 м, удерживая верёвку ниже «восьмёрки», пристегнуть «жумар», отцепить «восьмёрку», имитация подъёма, постановка на самостраховку, маркировка верёвки вдвоем.



3. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой

4. Бег, постановка на самостраховку,

#### **ЗАДАНИЕ 2**

Продеть верёвку 40 м в судейский карабин, соединить со вторым концом этой же верёвки (второй конец пристёгнут в ИСС), выбрать верёвку до середины, имитация спуска 19 м по двойной верёвке, маркировка верёвки.



5. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой

6. Бег, постановка на самостраховку,

#### **ЗАДАНИЕ 3**

Закрепить верёвку 20 м в судейский карабин на «удавку» (второй конец пристёгнут в ИСС), вторую верёвку 20 м поставить на сдёрг (пристегнуть в узел первой верёвки), имитация спуска 19 м по одинарной верёвке, маркировка верёвок.



7. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой

8. Бег, постановка на самостраховку,

**ЗАДАНИЕ 4**

Продеть один конец верёвки 40 м (без карабина) в судейский карабин (второй конец пристёгнут в ИСС), выбрать верёвку до середины, завязать узел «восьмёрку-проводник» (или «стремя»), имитация спуска 19 м по одинарной верёвке, маркировка верёвки.

9. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой

10. Бег, постановка на самостраховку,

**ЗАДАНИЕ 5**

Продеть одну верёвку 20 м в судейский карабин, соединить со концом второй верёвки, соединить вторые концы верёвок (возможно не отстёгивая от ИСС), имитация спуска 19 м по двойной верёвке, маркировка верёвки.



11. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой

12. Бег, постановка на самостраховку,

**ЗАДАНИЕ 6**

Закрепить первый конец верёвки 40 м в судейский карабин на «удавку», второй конец поставить на сдёрг (пристегнуть в первый узел верёвки 40 м), имитация спуска 19 м по одинарной верёвке, маркировка верёвок.



13. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой

14. Бег, постановка на самостраховку,

**ЗАДАНИЕ 7**

Закрепить верёвку 40 м в судейский карабин на «удавку» (второй конец пристёгнут в ИСС), отстегнуть от ИСС и соединить две верёвки по 20 м, второй конец одной из верёвок 20 м поставить на сдёрг (пристегнуть в узел верёвки 40 м), имитация спуска 39 м по одинарной верёвке, маркировка верёвок.



15. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой

16. Бег, постановка на самостраховку,  
ЗАДАНИЕ 8.1

Прикрепить один конец 40 м на опору на ЦС, добежать до судейского карабина на ИС, продеть второй конец, натянуть на «жумар», встать на самостраховку на перила, «переправиться» на ЦС, маркировка верёвок.



17. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой  
**ФИНИШ**

P.S.: если веревка запутывается участник делает 10 отжиманий и повторяет приём.

**Повторить 1-2 раз.**

## упр. 2. Работа с ИСС

перед упражнением приготовить ТО - 1 судейский неразъемный карабин, от ТО идут судейские перила.

на ИСС участника: две самостраховки, одна с жумаром, спусковое устройство, карабин, на руках перчатки.

1. пристегнуть жумар на перила;
2. пристегнуть самостраховку на ТО;
3. отстегнуть жумар и пристегнуть его к ИСС;
4. пристегнуть карабин на ТО;
5. пристегнуть спусковое устройство на перила;
6. отстегнуть карабин и повесить его на "полочку" ИСС;
7. отстегнуть самостраховку и пристегнуть её к ИСС;
8. отстегнуть спусковое устройство;
9. повернуться вокруг своей оси;
10. пристегнуть спусковое устройство на перила;
11. пристегнуть самостраховку на ТО;
12. отстегнуть спусковое устройство;
13. пристегнуть карабин на ТО;
14. пристегнуть жумар на перила;
15. отстегнуть карабин и повесить его на "полочку" ИСС;
16. отстегнуть самостраховку и пристегнуть её к ИСС;
17. отстегнуть жумар и пристегнуть его к ИСС.

**Повторить 5 раз.**

## упр. 3. Работа с ИСС работа с карабинами.

перед упражнением приготовить горизонтально натянутые перила в узлом посередине, справа от узла 5 карабинов на участнике ИСС

1. участник поочередно правой рукой вешает 5 карабинов на "полочку" ИСС;
2. участник поочередно правой рукой вешает 5 карабинов на перила слева от узла;
3. участник поочередно левой рукой вешает 5 карабинов на "полочку" ИСС;
4. участник поочередно левой рукой вешает 5 карабинов на перила справа от узла;
5. участник поочередно правой рукой вешает 5 карабинов на перила слева от узла;
6. участник поочередно левой рукой вешает 5 карабинов на перила справа от узла.

**Повторить 10 раз.**

**упр. 4. Работа с ИСС работа с карабинами работа с узлами**

перед упражнением приготовить веревку 40 м

1. завязать три восьмерки;
2. завязать три австрийских проводника;
3. завязать три двойных проводника;
4. завязать стремя на карабине.

**Повторить минимум 5 раз.**

**упр. 5. блок: работа на ТО.**

перед упражнением на высоте 2-3 метра приготовить ТО - 1 судейский

неразъемный карабин, от ТО идут судейские перила

на участнике ИСС с двумя веревками по 20 м

1. пристегнуть жумар на перила, пододвинуть жумар к ТО так чтобы не касаться ногами земли;
2. пристегнуть самостраховку на ТО;
3. отстегнуть жумар и пристегнуть его к ИСС;
4. организовать перила спуска;
5. пристегнуть спусковое устройство на перила;
6. отстегнуть самостраховку и пристегнуть её к ИСС;
7. спуститься по перилам на землю, далее имитация спуска 19 м;
8. сдерг, маркировка, бег до ТО, за это время убрать веревки на место и придавить резинкой.

**Повторить минимум 5 раз.**

**упр. 6. Работа с пантином.**

перед упражнением приготовить веревку 2-3 м

Ногой без пантина наступить на один конец веревки, руками натянуть второй конец веревки;  
 Встегнуть пантин на натянутую веревку.  
**Повторить 10 раз. Без учета времени.**

**упр. 7. Работа пантином на навесной переправе.**

перед упражнением натянуть наклонную навесную переправу, пристегнуться на каретку

1. начать движение по навесной переправе, толкаясь руками, одновременно встёгивая пантин (пантин должен быть встегнут в течение 4-х толчков руками);
2. после подключения пантина, сделать 2 толчка;
3. остановиться, отстегнуть пантин;
4. повторить упражнение.

**Повторить 20 раз. Без учета времени.**

**упр. 8А. Работа на навесной переправе.**

перед упражнением натянуть горизонтальную навесную переправу 7-10 м

1. пробежать 5-10 м, во время бега приготовить жумар;
2. встегивая жумар, одновременно закинуть ноги на навесную переправу;
3. встегнуть каретку;
4. начать движение по навесной переправе, одновременно встёгивая пантин;
5. дойти до конца навесной переправы;
6. после касания ТО, отстегнуть каретку;
7. отстегнуть пантин, без участия рук, одновременно начать отстегивать жумар;
8. спрингнуть с навесной переправы, окончательно отстегнуть жумар;
9. пробежать 5-10 м, во время бега пристегнуть жумар к ИСС.

**Повторить 10 раз.**

**упр. 8Б. Работа на наклонной навесной переправе.**

У кого получается упр. 8А натянуть навесную переправу вверх и страховочные перила для спуска по навесной переправе

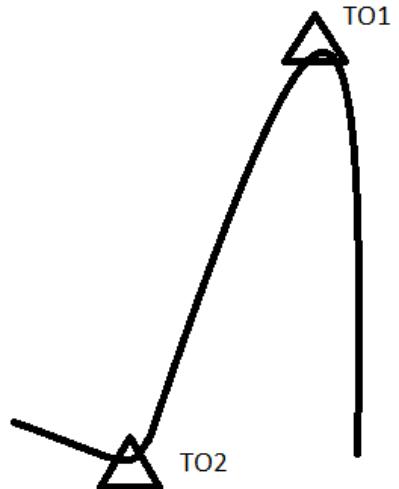
1. пробежать 5-10 м, во время бега приготовить жумар;
2. встегивая жумар, одновременно закинуть ноги на навесную переправу;
3. встегнуть каретку;
4. начать движение по навесной переправе, одновременно встёгивая пантин;
5. дойти до конца навесной переправы;
6. встать на самостраховку;
7. отстегнуть жумар и пристегнуть его к ИСС, одновременно другой рукой встегнуть спусковое устройство на страховочные перила;
8. удерживая страховочные перила, отстегнуть самостраховку от ТО;
9. спуститься по навесной переправе, пристегнуть самостраховку к ИСС во время спуска;

10. после касания ТО ногами, отстегнуть каретку;
11. спрятнуть с навесной переправы,
12. отстегнуть спусковое устройство;
13. пробежать 5-10 м;
14. повторить этап.

**Повторить 10 раз.**

#### **упр. 9. Работа на вертикальных перилах.**

Перед упражнением повесить веревку 30-40 м для подъёма с узлами на концах веревок, как показано на рисунке.



Упражнение выполняется в парах.

Высота ТО1 над землей 3 м и более.

Вместо карабина на ТО1 возможно использовать бревно, вместо карабина на ТО2 лучше использовать спусковое устройство.

Первый участник подходит к перилам и начинает выполнять упражнение, второй участник постепенно выдает веревку, через ТО2, так чтобы первый участник находился в 1 м над землей.

**Повторить 3 раза.**

#### **упр. 10. Работа на вертикальных перилах.**

Перед упражнением повесить вертикальные перила 8-10 м

1. пробежать 5-10 м, во время бега приготовить жумар;
2. ногой без пантиня наступить на веревку, так, чтобы она оказалась натянутой, встегнуть жумар, одновременно встегнуть пантин на натянутую веревку;
3. подняться до ТО;
4. встать на самостраховку;
5. отстегнуть жумар и пристегнуть его к ИСС, одновременно отстегнуть пантин;
6. пристегнуть спусковое устройство;
7. закрутить страховочные перила вокруг ног, удерживая веревку ниже спускового устройства отстегнуть самостраховку от ТО правой рукой;
8. взяться за перила спуска ниже спускового устройства левой рукой, раскрутить страховочные перила с ног, спуститься вниз, пристегнуть самостраховку к ИСС во время спуска;
9. отстегнуть спусковое устройство;
10. пробежать 5-10 м;
11. повторить этап.

**Повторить 5 раз.**

