УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Белая ладья» города Славянска-на-Кубани
муниципального образования Славянский район
(МБУ ДО СШ «Белая ладья»)

Принята
на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ «Белая ладья»
от «1» сентября 2025 года, протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ ДО СШ «Белая ладья»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00B4E6ED1E84989CEA61FCCE0EACBE3FAC
Владелец: Россинский Игорь Викторович
Действителен: с 18.08.2025 до 11.11.2026

И.В. Россинский

Приказ от «1» сентября 2025 г.№ 184-о/д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВЕСЕЛЫЙ РЮКЗАЧОК»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы:1 год, 36 часов

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения: очная, очно-заочная, дистанционная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 81868

Автор-составитель программы:
Любимцев Артем Константинович,
тренер-преподаватель, инструктор-методист

г. Славянск-на-Кубани, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка. 2
2. Учебный план и содержание программного материала. 7
2.1. Учебный план. 7
2.2. Содержание программы. 8
3. Организационно-педагогические условия реализации программы. 13
3.1. Учебно-методическое обеспечение. 13
3.2. Материально-техническое обеспечение. 19
3.3. Учебно-информационное обеспечение. 19
3.4. Кадровое обеспечение. 20
3.5. Перечень информационного обеспечения. 22

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселый рюкзачок» (далее – Программа) разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивная школа «Белая ладья» города Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район (далее – Учреждение) с учетом следующих нормативных правовых актов:

– Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ;

– методические рекомендации ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта 2021 года;

– краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

– письмо Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «О методических рекомендациях по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»; другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта.

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень обучения: ознакомительный.

Актуальность программы обусловлена тем, что спортивный туризм имеет большое прикладное значение и навыки, которые обучающийся получает во время обучения, применяет на протяжении всей повседневной жизни.

Актуальность проблемы физического развития и сохранения здоровья детей сегодня как никогда остра. Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. Среди основных направлений Федеральной программы развития системы

образования обозначены поддержка и развитие разнообразных форм оздоровительной работы в учреждениях различных типов и видов. Учёные пришли к единому мнению, что в недопущении болезни, в удержании и преумножении здоровья решающая роль принадлежит не медицине и не системе здравоохранения, а тем социальным институтам, которые предопределяют условия и образ жизни ребёнка, - семье, школе и учреждениям дополнительного образования.

Наиболее эффективной формой организации оздоровления детей и подростков является туризм. Туризм предполагает посильную физическую нагрузку учащихся, пребывание на свежем воздухе, что обязательно влечёт за собой физическое развитие детей и укрепление их здоровья.

Оздоровление и физическое развитие особенно нужно детям, которые родились и растут в городской среде. Значительную часть времени они проводят в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современном неблагополучном экологическом состоянии городов такие прогулки вряд ли можно считать полезными. Походы с обучающимися, туристские соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряжённую учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведённые на свежем воздухе, дают ребятам заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъёмом и хорошим настроением.

Цель программы - формирование здорового образа жизни и привлечение воспитанников к систематическим занятиям спортивным туризмом, укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развитие учащихся.

Задачи программы:

– привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

– содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

– привитие интереса к занятиям спортивным туризмом;

– воспитание высоких морально-этических и волевых качеств.

Адресат программы: обучающиеся 5-7 лет, не имеющие ограничений по состоянию здоровья. Наполняемость групп составляет от 10 до 25 человек.

Формы обучения по Программе: очная, очно-заочная, дистанционная.

Объем Программы - 36 часов.

Срок реализации Программы: 1 год, 36 учебных недель.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа 30 минут.

Планируемы результаты освоения программы.

К числу планируемых результатов освоения Программы отнесены:

– **личностные результаты** - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностносмысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

– **метапредметные результаты** - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы отражены в ключевых компетенциях. Занятия спортивным туризмом должны формировать целостную систему универсальных знаний, умений и навыков, а также опыт самостоятельной деятельности.

Учебно-познавательные компетенции:

– ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснить свою цель;

– задавать вопросы к наблюдаемым фактам, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме.

Формирование компетенции: посредством практических занятий, направленных на формирование технико-тактических умений (умение пользоваться туристским снаряжением картой, компасом и т.д.). Также формирование физических качеств на занятиях по общефизической и специальной подготовке.

Коммуникативные компетенции:

– выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос;

– владеть разными видами речевой деятельности (монолог, диалог).

Формирование компетенции: на теоретических и практических занятиях, соревнованиях, занятиях-состязаниях. Выполнение групповых заданий, приобретение навыка общения внутри группы сверстников-спортсменов и между спортсменами различных возрастных категорий.

Природоведческие и здоровьесберегающие компетенции:

– иметь опыт ориентации и экологической деятельности в природной среде (в лесу, в поле, на водоемах и др.);

– знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях (под дождем, градом, при сильном ветре, во время грозы, в лесу);

– позитивно относиться к своему здоровью;

– знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье.

Формирование компетенции: в учебно-тематическом плане запланированы разделы по изучению гигиенических основ физической культуры и спорта, гигиены обучающихся при занятиях физической культурой и спортом, закаливания организма, которые и помогут применять полученные знания на практике в различных сферах жизнедеятельности. Проведение занятий инструктажей по различным разделам для обучения правилам безопасности на занятиях, в быту, при различных мероприятиях и ситуациях.

По завершению обучения программы обучающиеся познакомятся с такими понятиями как «техническая информация», «техника», «тактика» спортивного туризма и т.п.

К концу года обучения обучающийся должен **знать:**

– особенности видов спортивного туризма, техники и тактики;

– историю развития туризма в России;

– географические возможности России для спортивного и оздоровительного туризма;

– индивидуальное и групповое туристское снаряжение;

– особенности подготовки к участию в соревнованиях разных видов;

– правила обеспечения безопасности на соревнованиях и занятиях.

Должен **уметь:**

– обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности;

– оказать доврачебную помощь пострадавшему;

– анализировать картографический материал;

– ориентироваться с помощью карты и компаса;

– применять средства страховки и самостраховки.

Формы контроля и подведения итогов.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (согласно графика), для приема контрольных нормативов создается комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя, утверждается план проведения итоговой аттестации.

Учащимся, успешно освоившим Программу и прошедшим итоговую аттестацию, могут выдаваться почетные грамоты, призы или другие виды поощрений.

2. Учебный план и содержание программного материала.

2.1. Учебный план.

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Вводное занятие. История развития спортивного туризма	2	2	-	Тест, собеседование
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-	Тест, собеседование
1.3	Личное и групповое оборудование	2	2	-	Контрольные тесты и упражнения
1.4	Техника безопасности на соревнованиях и занятиях	2	2	-	Контрольные тесты и упражнения
Всего часов		**8**	**8**	**-**	

2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	-	Тест, собеседование
2.2	Условные знаки	2	1	1	Контрольные тесты и упражнения
2.3	Компас. Работа с компасом	2	1	1	Тест, собеседование
2.4	Измерение расстояний	2	1	1	Контрольные задания
Всего часов		**8**	**5**	**3**	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гиена, профилактика различных заболеваний	2	2	-	Тест, собеседование, контрольные задания
4.2	Медицинская аптечка	2	1	1	Тест
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	Контрольные задания
Всего часов		**6**	**4**	**2**	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.3	Общая физическая подготовка	8	-	8	Контрольные тесты и упражнения
5.4	Специальная физическая подготовка	4	-	4	Контрольные тесты и упражнения
Всего часов		**12**	**-**	**12**	
6. Итоговая аттестация					
6.1.	Итоговая аттестация	**2**	**-**	**2**	Контрольные тесты и упражнения
Всего часов		**2**	**-**	**2**	
Итого		**36**	**17**	**19**	

2.2. Содержание программы.

Основы туристской подготовки.

Вводное занятие. История развития спортивного туризма.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение. Особенности спортивного туризма.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования по спортивному туризму.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на

местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников.

Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды). Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

Личное и групповое снаряжение.

Личное и групповое туристское снаряжение. Перечень личного и специального снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Специальное снаряжение.

Одежда и обувь для занятий спортивным туризмом.

Топография и ориентирование.

Понятие о топографической и спортивной карте.

Роль топографии и топографических карт в спортивном туризме. Масштаб. Виды масштабов. Понятие о генерализации карты. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Способы защиты карт от непогоды на соревнованиях.

Условные знаки.

Понятие об условных знаках. Изучение знаков по группам. Масштабные и

внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия: топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом.

Практические занятия: ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается спортсмен. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Медицинская аптечка.

Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия: формирование медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Транспортировка пострадавшего.

Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Респираторные и

простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей. Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств спортсменов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой.

Практические занятия: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства

спортсменов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия: упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Итоговая аттестация.

Практические занятия: сдача контрольных тестов, выполнение упражнений, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Формы отслеживания результата обучения.

Предметная диагностика проводиться по выбору тренера-преподавателя в форме:

– тестирования;
– собеседования;
– опроса;
– анализа технико-тактического уровня обучающихся;
– анкетирования.

Педагогическая диагностика предполагает:

– состояния эмоционально-психологических отношений в коллективе и положение в них каждого ребенка - педагогическое наблюдение, анкетирование;
– личные беседы с родителями;
– психологическое развитие обучающихся с помощью теста, педагогического наблюдения;
– выявление коммуникабельности и организаторских способностей - анкетирование, беседа, педагогическое наблюдение.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

3.1. Учебно-методическое обеспечение.

Рекомендации по организации образовательного процесса.

Организация образовательной деятельности осуществляется на основании

учебного плана, представленного в данной Программе, рабочей программы тренера-преподавателя.

На основании рабочей программы тренер-преподаватель разрабатывает календарно-тематический план работы с обучающимися спортивным туризмом.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировочные занятия туриста включают:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности туриста тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование в беге зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Способность спортсмена выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Таким образом, в процессе тренировки перед туристом стоят следующие основные задачи:

- освоение техники передвижений;
- освоение техники ориентирования;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей
- функциональных систем организма;
- воспитание необходимых морально-волевых качеств;

– обеспечение необходимого уровня специальной психической

– подготовленности;

– приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Эффективная реализация всех этих задач возможна только в совокупности с повышением интеллектуального уровня спортсмена. Поэтому в системе подготовки обучающихся особое внимание уделяется их интеллектуальной подготовке.

Средства тренировочных занятий

Основными средствами тренировочных занятий в спортивном туризме являются физические и технические упражнения.

Их можно разделить на три основных группы:

– соревновательные упражнения;

– специально-подготовительные;

– общеподготовительные.

Соревновательные упражнения - это участие во всевозможных соревнованиях, походах, путешествиях с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники туристских навыков: действия на старте, действия на КП и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. К числу специально-подготовительных относятся также имитационные упражнения.

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых физических способностей. В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения

для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Методы тренировочных занятий.

В процессе тренировочных занятий используются следующие методы:

– метод строго регламентированного упражнения;
– игровой метод;
– соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения можно разделить на две группы:

– метод разучивания упражнения целиком, когда обучающийся выполняет какое-либо действие от начала до конца. Этот метод можно применять при разучивании простых элементов техники туристских навыков и техники передвижений;

– метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

– непрерывные равномерные (пробег тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);

– непрерывные переменные (пробег тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);

– интервальные методы (заключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами - интервалами отдыха).

Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств.

Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют

специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт обучающихся.

Независимо от возраста включение в занятие игровых моментов позволяет разнообразить процесс занятий, сделать его менее утомительным.

При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально-организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования, походы, путешествия и т. д.). Соревнования, походы, путешествия могут проводиться в усложненных или облегченных условиях и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали бы задачам, поставленным перед обучающимися на базовом уровне подготовки.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества (память, мышление, внимание), необходимые для успешных занятий спортивным туризмом;
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок;
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;
4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие

основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

С целью формирования личности обучающегося, психологическую подготовку разделяют на три составные части: идейную, моральную и волевую.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающегося.

Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятий совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

3.2. Материально-техническое обеспечение.

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров с общеобразовательными учреждениями, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и(или) объектом инфраструктуры):

– наличие оборудованных трасс;

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие раздевалок;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для реализации Программы.

3.3. Учебно-информационное обеспечение.

Информационное обеспечение деятельности Организации -многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

3.4. Кадровое обеспечение.

Укомплектованность спортивной школы, руководящими и иными работниками.

Общее руководство спортивной школы по основным вопросам вместе с директором осуществляют заместитель директора.

Образовательный процесс отделения спортивного туризма осуществляет педагогический коллектив, состоящий из трех тренеров-преподавателей. Два тренера-преподавателя занимают дополнительно должность инструкторов-методистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, Должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020№ 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

Тренерам-преподавателям необходимо систематически проходить курсы повышения квалификации. Повышение квалификации педагогических работников спортивной школы носит системный характер и регламентируется действующим законодательством.

Для повышения профессионального мастерства педагогических работников в спортивной школе можно использовать другие формы: методические семинары, обучающие семинары-практикумы, мастер классы.

3.5. Перечень информационного обеспечения.

1. Борисов П.С. Технология спортивного туризма Учебное пособие. — Кемерово: КузГТУ, 2012 — 219 с.

2. Федоров Н.Ф, Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов – водников – М. Физкультура и спорт, 1980г.

3. Григорьев В.Н. Водный туризм – М: Профиздат, 1990г

4. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-водников. – М., 1979

5. Энциклопедия туриста. Главный редактор Е.И. Тамм М., «Большая Российская энциклопедия», 1993

6. Квартальнов В.А. Туризм Учебник. - М.: Финансы и статистика, 2002 – 320 с.

7. Ганский В.А., Андрейчик Е.В.История путешествий и туризма: учебно-методический комплекс для студентов спец. 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство» – Новополоцк: ПГУ, 2014 – 526 с.

8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов

9. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001

10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культ. М.: Физкультура и спорт, 1991

11. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М. : Советский спорт, 2004

12. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. − Красноярск: ИПК СФУ, 2008

13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт , 2005

14. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник М. Советский спорт,2010.

15. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография – Красноярск: СФУ, 2014

16. Михайлова Т.В. Гребной спорт: учебник для высших педагогических учебных заведений – М. : издательский центр «Академия», 2006 – 400с.

17. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987

18. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989

19. Аристова И.Д. Путешествия на гребных судах – М., Физкультура и спорт,

20. Григорьев В. Н. Снаряжение туриста-водника - Москва, Профиздат, 1986

21. Дурович А.П., Кабушкин Н.И., Сергеева Т.М. Организация туризма Учеб. пособие. — Мн.: Новое знание, 2003

22. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие/Л.А.

23. Вяткин, Е.В. Сидорчук. -М.: Академия, 2009

24. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/Ю.С. Константинов. -М.: ФЦДЮТиК, 2006

25. Дитятев, О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.П.

26. Дитятев. – Барнаул: АлтГПУ, 2015

27. Левашников А.А. Сам себе спасатель.// Материалы 19-го совещания-конференции по безопасности в спортивном туризме: в походах, путешествиях, турах и на соревнованиях. Новосибирск, 2004 г., с. 47-49.